



# TOIMINTAKULTTUURIN KEINOT LISÄTÄ OPPILAIDEN KOULUPÄIVÄN AIKAISTA LIIKUNTAA

Severi Koivunen

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Severi Koivunen	<b>Vuosi</b>	2020
<b>Ohjaaja</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Toimeksiantaja</b>	Sastamalan kaupunki		
<b>Työn nimi</b>	Toimintakulttuurin keinot lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	53 + 6		

---

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena tapaustutkimuksena. Tutkimuksen toimeksiantaja oli Sastamalan kaupunki. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Sastamalassa sijaitsevan tutkimuskoulun toimintakulttuurissa olevia keinoja oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoisuutta koulupäivän aikaisen liikunnan edistämismahdollisuuksista muissa Sastamalan peruskouluissa.

Tutkimuksen kohteena oli Sastamalan kaupungissa sijaitseva peruskoulu. Tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluilla, joihin osallistui kolme opettajaa ja yksi rehtori. Haastattelut järjestettiin tutkimuskoululla keväällä 2019. Tutkimusaineiston analysoinnissa on hyödynnetty teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmiä.

Tutkimus tuotti paljon mielenkiintoisia tuloksia. Tärkein havainto tuloksista oli se, että tutkimuskoululla oli useita koulupäivän aikaista liikuntaa edistäviä keinoja, jotka ajoittuivat tasaisesti koulupäivään. Oppilaiden keskeinen rooli koulun liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa tuli selkeästi esille. Tutkimuskoulun keinot liikunnan edistämiseen kohdistuivat oppituntien sisälle ja niiden ulkopuolelle sekä koulupäivän välittömään läheisyyteen. Tulokset osoittavat myös sen, että koulupäivän aikaista liikuntaa oli lisätty vaikuttamalla koulun henkilökuntaan.

Tapaustutkimuksen luonteen vuoksi tuloksista voidaan tehdä yleismaailmallisia johtopäätöksiä. Tuloksia ei voida suoraan verrata muihin kouluihin, sillä kouluympäristöt ovat aina yksilöllisiä. Lisäksi tulokset ovat muodostuneet tietyn koulun henkilökunnan näkemyksistä, minkä vuoksi tuloksia ei voida yleistää. Tutkimuksen tilaaja voi kuitenkin hyödyntää tuloksia omassa kehitystyössään ja ottaa niitä käyttöön laajemmin muissa Sastamalan kouluissa tutkimuskoulun lisäksi. Tietoisuuden lisääminen ja tutkimustulokset auttavat erityisesti Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä.

Avainsanat fyysinen aktiivisuus, koululiikunta, liikuntakasvatus, toimintakulttuuri

Degree Programme in Sport and  
Leisure Management  
Bachelor of Sport Studies

---

<b>Author</b>	Severi Koivunen	<b>Year</b>	2020
<b>Supervisor</b>	Tommi Haapakangas		
<b>Commissioned by</b>	City of Sastamala		
<b>Subject of thesis</b>	The means of action of school culture to increase physical activity during the school day		
<b>Number of pages</b>	53 + 6		

---

This thesis has been implemented as a qualitative case study. In this study, the commissioner was head of education of city of Sastamala. The purpose of the study was to investigate course of action to increase physical activity during the school day in the research school. The aim of the study was to enhance knowledge in other primary schools in Sastamala.

In this study about increasing physical activity during the school day the target group was one primary school in city of Sastamala. The research data was collected by semi-structured interview. There were three teachers and one head teacher as participants. The interviews were organized in the Spring of 2019. The research materials were analysed using directed qualitative content analysis.

The results of the study were interesting. The most important finding was that there were a lot of mode of action to increase physical activity during the school days. The students involved in the planning and implementing of school day physical activity. In the research school, the student's physical activity increased during and outside the lesson and after school day. The results indicate that physical activity during the school day is possible to add by influencing personnel of the school.

This study gives indicative results because the study was conducted as a case study. The results are based on the experience and opinions of four people. The schools are always different and therefore the results of this study cannot be generalized. Although city of Sastamala can utilize result of this study in their development work in the other schools. Added knowledge and research results help especially Finnish schools on the move program to increase action in their development activity.

Key words

physical activity, physical education, school culture

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 KOULUN TOIMINTAKULTTUURI.....	8
2.1 Koulun toimintakulttuurin määritelmä .....	8
2.2 Koulun toimintakulttuurin luonne ja ulottuvuudet.....	10
2.3 Schoenin koulukulttuurin malli .....	11
2.4 Liikunnallisen toimintakulttuurin tunnusmerkit.....	15
3 KOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	18
3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille .....	18
3.2 Oppilaiden fyysinen aktiivisuus koulussa .....	19
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys .....	21
4.2 Tutkimukseen osallistujat.....	22
4.3 Tutkimusaineiston keruu .....	23
4.4 Aineiston analysointi .....	25
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	28
5.1 Oppituntien ulkopuoliset keinot lisätä liikuntaa.....	28
5.1.1 Välituntitoiminta .....	28
5.1.2 Kerhotoiminta .....	30
5.1.3 Liikunta- ja teemapäivät .....	31
5.2 Oppituntien aikaiset keinot lisätä liikuntaa .....	31
5.2.1 Luovuutta oppimisympäristöihin .....	31
5.2.2 Toiminnalliset työtavat.....	32
5.3 Henkilökunnan osaamisen kehittäminen.....	34
5.4 Oppilaiden osallistaminen .....	35
5.5 Liikuntapaikat.....	36
5.6 Vastuun jakaminen .....	38
6 POHDINTA .....	39
6.1 Tutkimustulosten analysointi.....	39
6.2 Tutkimusaineiston keruun onnistuminen.....	43
6.3 Tutkimuksen validiteetti.....	45
6.4 Osaamisen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana.....	46

6.5	Jatkotutkimusaiheet .....	47
LÄHTEET	.....	48
LIITTEET	.....	54

## 1 JOHDANTO

Kouluikäisten vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen on kiinnitetty huomiota yhä enemmän, mutta keinot aktiivisuuden lisäämiseksi ovat osoittautuneet haastaviksi (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 10). Urheiluseuratoiminta tavoittaa suuren osan lapsista ja nuorista, mutta samalla fyysisten arkiaskareiden ja luonnollisen liikkumisen määrä on vähentynyt. Vähäinen fyysinen aktiivisuus johtuu juuri fyysisten arkiaskareiden ja luonnollisen liikkumisen puutteesta. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009, 27.)

Tämän ongelman ratkaisemiseksi toimenpiteitä on osittain suunnattu kouluihin ja Suomessa käynnistettiin valtakunnallinen Liikkuva koulu -ohjelma vuonna 2016 (Hakamäki, Aira, Turpeinen & Laine 2018, 3). Ohjelma kirjattiin Sipilän hallituksen kärkihankkeeksi. Liikkuva koulu -ohjelman keskeisenä tavoitteena on koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen koulun toimintakulttuuria kehittämällä (Aira, Turpeinen & Laine 2019, 6). Ongelman ajankohtaisuutta kuvastaa myös se, että uusissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS) koulupäivän aikainen liikunta on tuotu entistä vahvimmin näkyviin.

Peruskoululla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuttajana ja sitä kautta terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä (LIKES-tutkimuskeskus 2018, 42). Peruskoulu tavoittaa koko ikäluokan melkein kymmenen vuoden ajan, mikä tekee koulun roolista merkittävän (Haapala 2018, 6). Koulupäivän aikaista liikuntaa edistäviä keinoja on kehitetty omaan kouluympäristöön sopivaksi, minkä takia toimenpiteet ovat suurelta osin koulukohtaisia. Yleisesti hyväksi havaittuja liikunnanedistämiskeinoja ovat olleet liikunta-aiheiset kerhot, välituntitoiminnan tehostaminen, henkilökunnan täydennyskoulutukset, toiminnalliset työtavat oppitunneilla ja liikuntavälineiden hankinnat (Jussila 2014).

Tavoitteena on, että jokaisen peruskoulun oppilaan koulupäivään sisältyisi tunti liikkumista. Tavoitetta ei saavuteta yksin liikuntatunneilla vaan aktiivista toimintaa pitää sisällyttää koko koulupäivään. Tutkimuksista voidaan kuitenkin tehdä johtopäätöksiä, että koulupäivän aikaista liikuntaa lisääviä keinoja ei olla onnistuttu

viemään käytäntöön tai keinot eivät ole vaikuttaneet oppilaiden liikunta-aktiivisuuden toivotulla tavalla. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015, 3.)

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia tutkimuskoulun toimintakulttuurissa olevia keinoja, joilla oli lisätty oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tutkimukseni tavoitteena on lisätä tietoisuutta koulupäivän aikaisen liikunnan edistämismahdollisuuksista muissa Sastamalan peruskouluissa.

Tutkimuksessani olen erittäin kiinnostunut koulupäivän aikaista liikuntaa lisäävistä keinoista tutkimuskoulussa. Tutkimuskoulun valinta perustui toimeksiantajan suositukseen. Lähestyn aihetta toimintakulttuurin näkökulmasta ja sen eri osa-alueista. Viitekehys antaa lukijalle valmiudet ymmärtää toimintakulttuuria ilmiönä ja sen vaikutusta oppilaisiin. Tutkimustulokset ovat ensisijaisesti tarkoitettu Sastamalan alueen kouluille Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisen tueksi. Lisäksi tutkimustulokset auttavat kaikkien koulujen henkilökuntaa pohtimaan liikunnan edistämisen mahdollisuuksista omassa koulussa.

Koulupäivän aikainen liikunta on tutkimuksen keskeisiä käsitteitä. Tässä tutkimuksessa sillä tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa lukuun ottamatta liikuntatunteja. Koulupäivän aikaisella liikunnalla tarkoitetaan muun muassa liikunta-aiheisia kerhoja, liikuntapäiviä, välituntiliikuntaa ja oppituntien aikaista liikuntaa (Tammelin & Karvinen 2008, 13).

## 2 KOULUN TOIMINTAKULTTUURI

### 2.1 Koulun toimintakulttuurin määritelmä

Toimintakulttuurin käsite suomalaisessa perusopetuksessa on melko uusi. Ensimmäisen kerran toimintakulttuuri mainittiin vuoden 2004 POPS:ssa. Sillä tarkoitettiin koulun virallisia ja epävirallisia sääntöjä, toiminta- ja käyttäytymismalleja, arvoja sekä periaatteita ja kriteereitä, joihin koulutyön laatu perustuu. Lisäksi teema- ja juhlapäivät sekä muu oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta ovat osa koulun toimintakulttuuria. Ideaalin toimintakulttuurin kriteereinä pidettiin avoimuutta ja vuorovaikutteisuutta sekä yhteistyötä niin koulun sisällä kuin muun yhteiskunnan kanssa. (Opetushallitus 2004, 19.)

Verrattaessa edellistä POPS:a käytössä olevaan POPS:iin, toimintakulttuurin käsite on muuttunut. Nykyinen toimintakulttuurin määritelmä ottaa huomioon johtamisen, oppimisympäristöt sekä yhteisön osaamisen ja sen kehittämisen. Näillä kaikilla on keskeinen vaikutus koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseen. Toimintakulttuuri on määritelty uudessa POPS:ssa seuraavasti:

*Toimintakulttuurin on kokonaisuus, joka rakentuu työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinnasta, johtamisesta sekä työn organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinneista, yhteisön osaamisesta ja kehittämisestä, pedagogiikasta ja ammatillisuudesta, sekä vuorovaikutuksesta, ilmapiiristä, arkikäytännöistä ja oppimisympäristöistä. (Opetushallitus 2014, 26.)*

Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa kaikkiin kouluyhteisön jäseniin riippumatta siitä, tiedostetaanko sen olemassaolo vai ei. Oppilaat omaksuvat aikuisilta tapoja, arvoja ja asenteita. Näin ollen oppilaiden suhtautuminen myös koulupäivän aikaiseen liikuntaan on merkittävästi riippuvainen aikuisten tavasta toimia. Sen takia toimintakulttuurin kehittämisen lähtökohtana pidetään toimintakulttuurin vaikutusten tiedostamista sekä ei-toivottujen piirteiden tunnistamista ja niiden karsimista. (Opetushallitus 2014, 26.) Launonen ja Pulkkinen (2004, 57) korostavat toimintakulttuurin kehittämistä koko kouluyhteisön voimin, sillä oppilaille välittyvä elämissen ja käyttäytymisen malli kumpuaa nimenomaan toimintakulttuurista.



Koulujen tueksi opetussuunnitelmaan on kirjattu toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat seitsemän periaatetta. Toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavat periaatteet ovat:

- 1) oppiva yhteisö toimintakulttuurin ytimenä
- 2) hyvinvointi ja turvallinen arki
- 3) vuorovaikutus ja monipuolinen työskentely
- 4) kulttuurinen moninaisuus ja kielitietoisuus
- 5) osallisuus ja demokraattinen toiminta
- 6) yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
- 7) vastuu ympäristöstä ja kestävään tulevaisuuteen suuntautuminen. (Opetushallitus 2014, 26–27.)

Koulujen tulisi kehittää toimintakulttuuriaan edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti. Tutkimukseni aihe huomioiden, mielenkiintoni kohdistuu kahteen toimintakulttuuria ohjaavaan periaatteeseen, jotka ovat oppiva yhteisö toimintakulttuurin ytimenä sekä hyvinvointi ja turvallinen arki. Nämä kaksi periaatetta huomioivat koulupäivän aikaisen liikunnan ja siksi ne ovat oleellisia tässä tutkimuksessa. Ensinnäkin oppivassa yhteisössä fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset oppimiseen on tunnistettu ja istuvasta elämäntavasta on irtauduttu. Toisekseen hyvinvointi ja turvallinen arki -periaate huomioi oppilaiden liikkumisen, jonka tulisi olla luontainen osa jokaista koulupäivää. (Opetushallitus 2014, 26–27.) Voidaan siis olettaa, että kouluissa on keinoja edistää oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa, mikäli toimintakulttuuria ohjaavat periaatteet on onnistuttu siirtämään käytäntöön.

Helakorven (2005, 76) mukaan koulun toimintakulttuuri muodostuu arvoista, päämääristä, tavoista ja normeista sekä asiantuntijuudesta, vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista taidoista. Lisäksi fyysiset puitteet, toiminnan organisointi ja yhteistyöverkostot ovat osa toimintakulttuurin muodostamaa kokonaisuutta. Hällström (2009, 15) lähestyy koulun toimintakulttuuri-käsitettä pedagogisesta näkökulmasta, jolla hän viittaa koulun tarjoamiin oppimisen mahdollisuuksiin. Oppilaille

toimintakulttuuri näyttäytyy oppimisympäristöinä, oppimistilaisuuksina ja oppimiskäytäntöinä, jotka pitävät sisällään oppilaisiin tarttuvaa aineksia ja virikkeitä.

## 2.2 Koulun toimintakulttuurin luonne ja ulottuvuudet

Koulun toimintakulttuurilla tarkoitetaan koulun yhteisiä tapoja toimia arjessa (Nousiainen & Piekkari 2007, 10). Toimintakulttuuri syntyy pitkän ajan kuluessa (Hämäläinen, Salonen, Taipale, Nieminen & Ahonen 2002, 122–123) ja siihen vaikuttaa kouluyhteisön historialliset ja kulttuuriset tekijät (Opetushallitus 2014, 26). Toisin sanoen kouluyhteisön jäsenillä on oltava oma merkittävä historiansa ja riittävästi yhteisiä kokemuksia, jotta toimintakulttuuri voi muodostua.

Organisaatiokulttuuria tutkineen Scheinin ja Liljamon (1987, 25) mukaan kulttuurin synty edellyttää, että tietyllä ihmisjoukolla on oma merkittävä historiansa. Hämäläisen ym. (2002, 123) mukaan toimintakulttuuri on luonteeltaan suhteellisen pysyvää. Erityisesti kouluorganisaatioiden toimintakulttuuria pidetään hitaasti muuttavana. Yhtenä perusteena on, että koulujen toimintaa ohjaa sen historian saatossa muodostuneet käytänteet ja toimintatavat, jotka ovat vakiintuneet koulujen arkeen. (Helakorpi, Mahlamäki-Kultanen 2009, 8.) Asanti (2013, 622) on asiasta eri mieltä, sillä hänen mukaansa koulun toimintakulttuuri muovautuu jatkuvasti ja esimerkiksi tärkeän avainhenkilön poistuminen koulusta voi heijastua koulun toimintakulttuuriin merkittävästi.

Toimintakulttuuri voidaan jaotella kahteen eri luokkaan sen luonteen perusteella. Toimintakulttuuri on joko dynaamista tai staattista. Dynaamista toimintakulttuuria tunnusmerkkinä pidetään rohkeutta kokeilla uusia asioita, joita ei ole aiemmin tehty. (Hällström 2009, 20.) Staattisessa toimintakulttuurissa uusien asioiden kokeilu tukehtuu, kun kohdataan mahdollisia ongelmia ja esteitä (Asanti 2013, 623). Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edellyttää usein koulupäivän rakentamista perinteisestä poikkeavalla tavalla. Muutoksia vaaditaan usein koko koulua koskevilla asioilla kuten säännöissä ja tiloissa. Muutoksia kaivataan usein myös yksittäisten opettajien, rehtorin ja koulun muun henkilökunnan jäsenten arvoissa ja asenteissa. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 614.) Näin ollen koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen kannalta dynaaminen toimintakulttuuri on eittämättä suotuisampi, ellei jopa välttämätön.

Koulun toimintakulttuurista voidaan erottaa myös eri ulottuvuuksia. Asanti (2013, 621) jaottelee toimintakulttuurin kahteen ulottuvuuteen, sisältöön ja muotoon. Sisältö muodostuu toimintatavoista sekä niiden taustalla vaikuttavista arvoista, asenteista ja uskomuksista. Muodolla puolestaan viitataan koulun vuorovaikutussuhteisiin. Sen sijaan Lahelma ja Gordon (2003, 10) erottavat toimintakulttuurista kolme ulottuvuutta, joita he nimittävät koulun kerrostumiksi. Nämä kerrostumat jaetaan viralliseen kouluun, informaaliin kouluun ja fyysiseen kouluun. Virallinen koulu tarkoittaa opetusmenetelmiä sekä opetussisältöä ja siihen tarvittavia oppimateriaaleja. Virallisella koululla tarkoitetaan myös koulun sääntöjä ja hierarkiaa. Informaalilla koululla viitataan epävirallisiin vuorovaikutussuhteisiin ja hierarkiaan sekä oppilaskulttuureihin. Fyysisellä koululla tarkoitetaan koulua fyysisenä tilana.

### 2.3 Schoenin koulukulttuurin malli

Schoenin (2005, 78) määrittämä koulukulttuurin malli perustuu tutkimuskirjallisuudesta tehtyyn analyysiin. Tutkimuskirjallisuus käsitteli koulukulttuuria, kouluilmastoa ja organisaatiokulttuuria muodostuen yhteensä 64 artikkelista, 22 kappaaleesta, 45 kirjasta ja 3 väitöskirjasta. Tämän perusteella Schoen (2005, 82) päätyi jakamaan koulukulttuurin neljään osa-alueeseen: 1. ammatillinen suuntautuminen, 2. organisatorinen rakenne, 3. oppimisympäristön laatu ja 4. oppilaiden osallistaminen.

Mallin ensimmäinen ulottuvuus on ammatillinen suuntautuminen (professional orientation). Sillä Schoen (2005, 88) tarkoittaa koulun henkilökunnan yksilöllistä ja yhteisöllistä ammatillista kasvua ja kehittymistä, jonka päämääränä on oppilaiden oppiminen. Ammatillinen suuntautuminen ja perusopetuksen opetussuunnitelman ”oppiva yhteisö” (Opetushallitus 2014, 27) tähtäävät kummatkin oppilaiden oppimiseen. Tämän vuoksi käsitteet ovat rinnastettavissa toisiinsa.

Mallin toinen ulottuvuus on organisaation rakenne (organizational structure). Se kuvastaa niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat koulun tapaan tehdä asioita. Tähän osa-alueeseen kuuluu muun muassa koulun johtamistapa, vision ja mission asetta-

minen, tavoitteiden ja toimintasuunnitelman laadinta, yhteisymmärrys ja sitoutuminen tavoitteisiin, koulun toimintaperiaatteet sekä sisäinen ja ulkoinen vuorovaikutus. (Schoen 2005, 88.)

Mallin kolmas ulottuvuus on oppimisympäristön laatu (quality of the learning environment). Se on mallin ainoa osa-alue, joka vaikuttaa suoraan oppilaiden oppimiseen. Sen sijaan kolme muuta osa-aluetta vaikuttavat siihen, millaiseksi oppimisympäristön laatu lopulta muodostuu. (Schoen 2005, 282.) Oppimisympäristön laadulla viitataan sekä opettamiseen että oppilaan saamiin oppimiskokemuksiin (Schoen 2005, 89).

Mallin viimeinen ulottuvuus on oppilaskeskeinen toiminta (student-centered focus), joka korostaa oppilaiden yksilöllistä kohtaamista kaikessa koulun toiminnassa. Tämä ulottuvuus rakentuu oppilaiden huoltajien osallistumisesta koulun toimintaan, koulun tarjoamista tukitoimista kuten tukiopetuksesta, erityisen tuen palveluista, sekä opetusjärjestelyistä, jotka huomioivat oppilaan yksilölliset kiinnostuksen kohteet ja kyvyt. (Schoen 2005, 90.)

Schoen (2005, 83) havaitsi tutkimuksessaan, että toimintakulttuurin osa-alueet ovat keskinäisessä suhteessa toisiinsa. Havainnon perusteella hän muodosti taulukon, joka helpottaa osa-alueiden välisten suhteiden ymmärtämistä (Kuvio 1). Kuvion pystyrivillä osa-alueet yksi ja kolme tarkastelevat enemmän yksittäisen opettajan ja oppilaan toimintaa, kun taas osa-alueet kaksi ja neljä tarkastelevat koulua organisaationa. Koulun henkilökuntaa ja hallintoa käsittelevät ulottuvuudet muodostuvat vaakarivin osa-alueista yksi ja kaksi kun taas oppilaita ja vanhempia käsittelevät ulottuvuudet muodostuvat osa-alueista kolme ja neljä. (Schoen 2005, 84.)

	<u><b>Yksilö</b></u>	<u><b>Kouluorganisaatio</b></u>
<u><b>Koulun henkilökunta &amp; hallinto</b></u>	1. Ammatillinen kehittyminen	2. Organisaation rakenne
<u><b>Oppilaat &amp; vanhemmat</b></u>	3. Oppimisympäristön laatu	4. Oppilaiden osallistaminen

Kuvio 1. Koulukulttuurin ulottuvuudet (Schoen 2005, 84)

Tutkimuskirjallisuuden analyysin pohjalta Schoen (2005, 86) laati jokaista osa-aluetta kuvastavia indikaattoreita. Hän kuitenkin huomauttaa, että jotkut indikaattorit kuvastavat enemmän kuin vain yhtä osa-aluetta. Tästä syystä toimintakulttuurin osa-alueita tulisiikin ennemmin tarkastella toisiinsa liittyvinä kuin toisiaan poissulkevinä. Toimintakulttuurin osa-alueet ja niitä kuvastavat indikaattorit on esitelty kuviossa 2.

Kuvio 2. Koulukulttuurin indikaattorit ulottuvuuksittain (Schoen 2005, 87)

Ammatillinen suuntautuminen	Organisatorinen rakenne
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viralliset tavoitteet ja suunnitelmat toiminnan kehittämiseen</li> <li>• Opettajilla on saatavilla neuvontatukea</li> <li>• Henkilökunnan asenne ja opettajien tehokkuus koskien ammatillista kasvua ja muutosta</li> <li>• Ammatillisen tutkimuksen ja ongelmanratkaisun laajuus</li> <li>• Yhteisymmärrys ja ryhmätyöskentely opetuksen suunnittelussa</li> <li>• Opettajien elinikäinen ammatillinen kehittyminen</li> <li>• Uusien opettajien perehdytys</li> <li>• Opettajat osallistuvat oman työn ja opettajuuden reflektointiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehtorin johtamistyyli</li> <li>• Epävirallinen johtaminen ja kommunikointitavat</li> <li>• Koulun politiikka, menettelytavat, säännöt, rutinit ja perinteet</li> <li>• Sisäiset vastuut ja säännöt</li> <li>• Koulun ulkopuoliset toimintatavat</li> <li>• Yhteinen käsitys tehtävästä ja henkilökunnan yhtenäisyys</li> <li>• Apukeinot sidosryhmäyhteistyölle</li> <li>• Muutosta edistävät muodolliset rakenteet</li> <li>• Ongelmanratkaisu</li> <li>• Ongelmien ja konfliktitilanteiden ratkaisua edistävät muodolliset rakenteet</li> </ul>
Oppimisympäristön laatu	Oppilaskeskeinen toiminta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki oppilaat osallistuvat rutiniinomaisesti syvälliseen ajatteluun</li> <li>• Oppilaiden arviointikäytännöissä heijastuu koulun ja opettajien tavoitteet sekä oppilaan tuen tarve</li> <li>• Oppiminen edellyttää oppilaiden aktiivista osallistumista, joka palvelee oppilaita myös koulun ulkopuolisessa toiminnassa</li> <li>• Oppilaiden osallistumista ja oppimista tarkkaillaan tehokkaasti</li> <li>• Monitieteinen lähestymistapa opetussuunnitelmaan, jossa hyödynnetään opettajien ja luokkien välistä yhteistyötä</li> <li>• Opetussuunnitelma täyttää viralliset vaatimukset, jossa huomioidaan oppilaiden yksilölliset kiinnostuksen kohteet</li> <li>• Oppilaat harjoittelevat ryhmätyöskentelyä muuttuvissa ryhmissä</li> <li>• Opettaja tiedottaa vanhempia säännöllisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koululla on menetelmät oppilaiden yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen</li> <li>• Oppilaiden tarpeita vastaava opetus</li> <li>• Koulu järjestää tukipalveluita oppilaille ja perheille</li> <li>• Oppilaiden motivaatio ja koulu-menestys huomioidaan opetuksessa</li> <li>• Koulun kurinpito korostaa oppilaan henkilökohtaista vastuunkantoa</li> <li>• Edistetään vanhempien aktiivista osallistumista</li> <li>• Oppilaat saavat tunnustusta hyvistä saavutuksista</li> <li>• Koulun toiminnassa huomioidaan oppilaiden yksilöllistäminen ja hyvinvointi</li> <li>• Tuetaan oppilaiden keskinäisiä sekä oppilaiden ja opettajien välisiä ihmissuhteita</li> <li>• Koulu informoi asioista vanhemmille ja yhteistyökumppaneille</li> </ul>

## 2.4 Liikunnallisen toimintakulttuurin tunnusmerkit

Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen on luonnollinen osa jokaista koulupäivää (Moilanen ym. 2017, 614). Liikunnallista toimintakulttuuria ei luoda vain yhtä kaavaa noudattaen. Keinoja koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi on paljon. Siksi onkin tärkeää, että muutosprosessi tapahtuu koulun omista lähtökohdista käsin (Karvinen 2020, 7). Niin sanottu alhaalta ylöspäin suuntautuva lähestymistapa luo paremmat edellytykset liikunnan edistämistoimien vakiinnuttamiseksi osaksi koulun arkea (Moilanen ym. 2017, 613). Parhaimmillaan toimintakulttuurin muutostyöhön osallistuu koko kouluyhteisö (Karvinen 2020, 7).

Kämppi, Inkinen, Aira, Hakonen ja Laine (2018, 88) korostavat oppilaiden roolia toimintakulttuurin muutosprosessissa, koska koulupäivien aktiivisuus perustuu lopulta oppilaiden tekemiin valintoihin. Liikunnallinen toimintakulttuuri on mahdollista luoda, kun oppilaat ovat mukana toiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa sekä itse toiminnassa ja arvioinnissa. Haapala (2018, 8) niin ikään pitää oppilaiden osallisuutta ja heidän tarpeidensa huomioimista keskeisenä koulupäivän aikaista liikuntaa edistävänä ajurina. Keskeistä liikunnallisemman toimintakulttuurin kehittämisessä on myös henkilökunnan asenteiden tunnistaminen, ymmärrys liikkumisen mahdollisuuksista ja sen hyödyistä.

Liikunnallinen toimintakulttuuri voi näkyä monipuolisella tavalla koulun arjessa. Esimerkiksi liikunnan ja muiden aineiden yhteistyö, koulun yhteiset liikuntapäivät ja liikunta-aiheiset tempaukset luovat kouluun liikunnallista toimintakulttuuria (Karvinen, Löflund-Kuusela & Kantomaa 2008, 18). Lähtökohtana liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiselle on koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkumista tapahtuu pitkin koulupäivää, eikä näin ollen rajoitu vain liikunnan oppiaineeseen. Liikunnallisessa toimintakulttuurissa koulupäivän aikaista liikuntaa lisätään välituntitoimintaa tehostamalla, hyödyntämällä toiminnallisia työtapoja opetuksessa ja kannustamalla oppilaita liikkumaan koulumatkat lihasvoimin. (Karvinen 2020, 10.)

Liikkuva koulu -hanke oli yksi Sipilän hallituksen kärkihankkeista, mikä laajentui valtakunnalliseksi vuonna 2016 (Hakamäki ym. 2018, 3). Kärkihankkeen tavoitteena on, että kaikki peruskoulun oppilaat liikkuvat tunnin päivässä (Ratkaisujen Suomi 2015, 17). Liikkuva koulu -hanke levisi nopeasti ja tänä päivänä Liikkuva koulu -ohjelmaa toteuttaa 91 prosenttia Suomen peruskouluista (Liikkuva koulu 2020). Hallituksen tavoitteen saavuttamiseksi Liikkuva koulu -ohjelman päämääräksi on asetettu koulujen toimintakulttuurin muuttaminen siten, että koulupäivän aikaisesta liikunnasta tulisi luontainen osa koulun arkea. Toimintakulttuurin muutosta ohjaavat ydinteemat ovat liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, oppilaiden ja henkilökunnan osallisuus sekä oppimisen tukeminen. (Aira ym. 2019, 6–8.)

Liikkuva koulu työryhmineen on laatinut liikunnallista toimintakulttuuria kuvastavan mallin (Kuvio 3). Malli koostuu johtamisesta, ilmapiiristä, turvallisuudesta, säännöistä ja oppilaiden osallisuudesta sekä koulun tiloista ja pihasta, vuorovaikutuksesta ja opetuskäytännöistä (Karvinen 2020, 9).



Kuvio 3. Liikunnallisen toimintakulttuurin osa-alueet (Karvinen 2020, 9)



Koulujen autonominen asema liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäjinä mahdollistaa koulun omista lähtökohdista kumpuavan toiminnan. Samalla se tekee liikunnallisen toimintakulttuurin määrittelemisestä haastavaa, koska liikunnallinen toimintakulttuuri muodostuu aina koulunsa näköiseksi. Yhtenä lähestymistapana liikunnallisen toimintakulttuurin määrittelyyn ja sen tunnuspiirteiden kuvaamiseen voidaan käyttää nykytilan arviointilomaketta. Nykytilan arviointilomake on Liikkuva koulu -ohjelman laatima arviointityökalu, mikä on tarkoitettu kaikille Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneille kouluille. Liikkuva koulu -ohjelman keskeisin tavoite on koulujen toimintakulttuurin muuttaminen liikkumista edistäväksi ja sen takia nykytilan arviointikriteerejä liikunnallisen toimintakulttuurin määrittelemiseksi voidaan pitää perusteltuna. Nykytilan arviointilomake muodostuu yhteensä yhdeksästä teemasta ja niihin liittyvistä väittämistä. Nykytilan arviointilomakkeen teemat ovat:

- 1) toiminnan organisointi
- 2) välitunnit ja kampanjat
- 3) henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
- 4) oppilaiden osallisuus
- 5) koulun pihat, tilat ja ympäristö
- 6) oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt
- 7) koulumatkat
- 8) kerhotoiminta
- 9) oppilaiden liikkumista edistävä yhteistyö. (Heikkilä 2018.)

Mitä enemmän väittämistä toteutuu, sitä paremmin Liikkuva koulu -toiminta on onnistuttu jalkauttamaan koulun arkeen ja sitä isompi osuus koulupäivän aikaisella liikunnalla on koulun toimintakulttuurissa. Nykytilan arviointilomake on esitetty liitteessä 1.

### 3 KOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

#### 3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan luurankolihasen aikaansaamaa kehon liikettä, joka aiheuttaa energiankulutuksen lisäyksen (WHO 2020a). Kouluikäisille on laadittu kansainvälinen fyysisen aktiivisuuden suositus, joka kattaa kaikki 5–17-vuotiaat lapset ja nuoret. Suositusten mukaan fyysisesti aktiivista aikaa tulisi kerryttää vähintään 60 minuuttia päivässä, mikä koostuu kohtalaisesti ja raskaasti kuormittavasta liikunnasta. Suurin osa tästä ajasta pitäisi olla aerobista eli kestävyystyypistä liikuntaa. Lihaksistoa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa suositellaan kolmena päivänä viikossa. (WHO 2020b.)

Suomalainen fyysisen aktiivisuuden suositus kehottaa kouluikäisiä liikkumaan merkittävästi enemmän kansainväliseen suositukseen verrattuna. Terveen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi 7–12-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden minimisuositus on 1,5–2 tuntia päivässä sisältäen monipuolista ja ikään soveltuvaa liikuntaa. Minimimäärä 13–18-vuotiailla nuorilla on 1–1,5 tuntia päivässä. Suositusten ylittäminen katsotaan kuitenkin eduksi, sillä fyysisen aktiivisuuden tuottamat optimaaliset hyödyt saavutetaan vasta kun liikutaan suosituksia enemmän. (Tammelin & Karvinen 2008, 18–19.)

Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät niillä lapsilla ja nuorilla, jotka liikkuvat päivän aikana reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuuttia. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan liikkuvia 7-vuotiaita oli 71 %, 9-vuotiaita 54 %, 11-vuotiaita 41 %, 13-vuotiaita 19 % ja 15-vuotiaita 10 %. Suositusten mukaan liikkuvien poikien osuus oli suurempi kuin tyttöjen ikäryhmästä riippumatta. Tuloksista voidaan todeta, että fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee merkittävästi iän myötä. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 35.)

### 3.2 Oppilaiden fyysinen aktiivisuus koulussa

Sipilän hallitus asetti tavoitteeksi, että jokainen peruskoulun oppilas liikkuu tunnin koulupäivän aikana (Ratkaisujen Suomi 2015, 17). Tutkimuksista kuitenkin ilmenee, että tavoitteeseen on vielä matkaa. Alakoulun oppilaat ovat aktiivisimpia liikkuja, mutta hekin liikkuvat reippaasti vain keskimäärin 22 minuuttia koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2015, 3). Myös kansainvälisessä vertailussa hallituksen asettama tavoite vaikuttaa olevan todella kunnianhimoinen. Esimerkiksi Britannian hallituksen ja Yhdysvaltain kansallisen lääketieteen akatemian tavoitteena on sisällyttää vähintään 30 minuuttia liikuntaa jokaiseen koulupäivään (IOM 2013, 366; HM Government 2016, 7).

Koulussa alakoululainen liikkuu reippaasti keskimäärin 22 minuuttia ja yläkoululainen 17 minuuttia. Koulupäivän aikana reipasta liikuntaa kertyy siis kolmasosa koko päivän reippaaseen liikuntaan suhteutettuna. Vähän liikkuvilla oppilailla jopa puolet päivän reippaasta liikunnasta tapahtuu koulussa. (Tammelin ym. 2015, 3.)

Hollantilaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin 7–11-vuotiaiden koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Otanta koostui yhteensä 117 tytöstä ja pojasta, joilla oli heikot motoriset taidot. Tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvasti tai kohtalaisesti kuormittavasti keskimäärin 51 minuuttia päivässä. Tästä ajasta koulupäivän aikaisen liikunnan osuus oli noin 37 prosenttia. Lapset liikkuvasti tai kohtalaisesti kuormittavasti keskimäärin 51 minuuttia päivässä. Tästä ajasta koulupäivän aikaisen liikunnan osuus oli noin 37 prosenttia. Lapset liikkuvasti tai kohtalaisesti kuormittavasti keskimäärin 51 minuuttia päivässä. Tästä ajasta koulupäivän aikaisen liikunnan osuus oli noin 37 prosenttia. (van Kann, Adank, van Dijk, Remmers & Vos 2019, 2–6.)

Yli-Piiparin ja kumppaneiden (2016, 3, 10–11) tutkimuksessa selvitettiin ensimmäisen, toisen ja kolmannen luokan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Tulosten perusteella kohtalaisesti ja runsaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta kertyi keskimäärin 24 minuuttia koulupäivän aikana. Intensiteetiltään kevyttä fyysistä aktiivisuutta oppilaille kertyi 18,5 minuuttia jokaista tuntia kohden. Lisäksi liikunnanopetuksella havaittiin olevan fyysistä aktiivisuutta lisääviä vaikutuksia, sillä liikunnanopetusta sisältävinä päivinä kohtalaisesti ja runsaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta oppilaille kertyi 36 minuuttia koko koulupäivän aikana.

LIITU-tutkimuksessa välituntiliikunnan määrän ja kuormittavuuden mittaaminen perustui oppilaiden itse arvioimaan välituntiaktiivisuuteen. Tuloksia arvioitiin välituntiliikuntaindeksin avulla, joka muodostui kävelystä, liikunnallisista peleistä ja leikeistä, pallopeleistä, osallistumisesta ohjattuun välituntiliikuntaan ja välituntiliikuttajana toimimisesta. Välituntiliikuntaindeksin asteikko on 0–63, jossa 0 kuvastaa fyysistä passiivisuutta ja 63 pitkäkestoista ja kuormittavuudeltaan raskasta välituntiliikuntaa. Viidesluokkalaisten välituntiliikuntaindeksiksi todettiin 22, seitsemäsluokkalaisten 11 ja yhdeksäsluokkalaisten 8. Pojat viettivät välitunnit fyysisesti aktiivisemmin kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä. Tulokset osoittavat, että välituntiaktiivisuus vähenee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. (Rajala, Kämppi, Hakonen, Haapala & Tammelin 2019, 94–96.)

Lisäksi Ottelin (2015, 100) selvitti väitöskirjassaan ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana. Tutkimukseen osallistui yhteensä 15 oppilasta ja tuloksia hän keräsi kuuden viikon ajalta. Tulosten perusteella reipasta liikuntaa kertyi keskimäärin 2,4 minuuttia jokaista 15 minuutin välituntia kohden. Tämä tarkoittaa sitä, että 94 prosenttia välituntiajasta vietetään kävelyä vastaavalla kuormitustasolla.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuskysymyksen ja kohderyhmän perusteella toteutin tutkimuksen laadullisena tapaustutkimuksena. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus muodostuu aieimmin tutkitusta tiedosta, tekstimuotoon muunnelluista empiirisistä aineistoista ja tutkijan henkilökohtaisesta päättelystä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 6). Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä tutkimusmetodeja ovat havainnointi, tekstianalyysi, haastattelu ja litterointi (Metsämuuronen 2006, 88). Tutkimuksessani aineisto on kerätty haastatteluilla. Aineisto on litteroitu sanalliseen muotoon ja aineisto on analysoitu ilman tilastollisia merkintöjä, jonka perusteella tutkimukseni täyttää kvalitatiivisen tutkimuksen kriteerit.

Tapaustutkimuksessa tutkimuksen kohteena on yksittäinen tapaus, joka voi olla esimerkiksi yksilö, ryhmä tai koulu. Tyypillistä tapaustutkimukselle on monipuolisten tiedonhankintamenetelmien käyttö, jonka avulla tapausta pyritään ymmärtämään syvällisesti (Metsämuuronen 2006, 90–91). Tässä tutkimuksessa aineisto on kuitenkin kerätty yhdellä aineistonkeruumenetelmällä. Tapaustutkimus soveltuu hyvin yksittäistapausten syvälliseen ymmärtämiseen mutta sen avulla tuotetuista tuloksista ei voida esittää yleistyksiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 45).

### 4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Suomessa oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa on edistetty valtakunnallisen Liikkuva koulu -hankeen avulla. Toiminnan keskiössä on ollut peruskoulujen toimintakulttuurin muuttaminen oppilaiden fyysistä aktiivisuutta edistäväksi. Kouluilta edellytetään uudenlaista lähestymistapaa koulun rooliin lasten ja nuorten liikuttajana. Lopulta kyse on kouluorganisaation ja yksittäisten opettajien tekemistä valinnoista ja yhteisistä arkikäytännöistä.

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia tutkimuskoulun toimintakulttuurissa olevia keinoja, joilla oli lisätty oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tässä tutkimuksessa koulupäivän aikainen liikunta tarkoittaa koulussa ja sen välittömässä läheisyydessä tapahtuvaa liikuntaa pois lukien liikunnan oppiaineen. Tutkimukseni ta-

voitteena on lisätä tietoisuutta koulupäivän aikaisen liikunnan edistämismahdollisuuksista muissa Sastamalan peruskouluissa. Tutkimuksen viitekehys muodostuu koulun toimintakulttuurista, sen eri ulottuvuuksista sekä liikunnallisen toimintakulttuurin tunnusmerkeistä ja sen kehittämistä ohjaavista keskeisistä periaatteista. Esittelen myös peruskouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden nykytilaa koulun kontekstissa.

Koulun toimintakulttuuri on laaja ilmiö, joka muodostuu näkyvästä toiminnasta ja tiedostamattomista oletuksista ja arvoista. Tässä tutkimuksessa keskityin vain toimintakulttuurin näkyviin ilmenemismuotoihin. Taustalla on ajatus Asannin (2013, 621–622) määrittelemästä toimintakulttuurin sisällöstä, jolla hän tarkoittaa koulun toimintatapoja sekä Lahelman ja Gordonin (2003, 10) määrittelemästä fyysisestä koulusta. Tutkimuskysymys on rajattu käsittelemään tutkimuskoulua.

Tutkimuskysymykseni on seuraava:

- **Millaisia keinoja tutkimuskoulun toimintakulttuurissa on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa?**

#### 4.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimusprosessini käynnistyi kesällä 2018 Sastamalan kaupungin kasvatusjohtajan ja perusopetuksen opetuspäällikön tapaamisella. Esitin heille alustavan ideani ja mietittiin mikä koulu sopisi parhaiten tutkimukseeni. Sain heiltä kattavaa tietoa kaupungin peruskouluista, joka auttoi tutkimuskoulun valinnassa. Tutkimuskoulu valikoitui perusopetuksen opetuspäällikön suosittamana. Hän kertoi, että koulussa on aktiivista Liikkuva koulu -toimintaa ja sieltä voisi saada sellaista tietoa, josta olisi hyötyä myös kaupungin muille kouluille.

Tämän jälkeen otin yhteyttä tutkimuskoulun rehtoriin ja sovimme tapaamisajan. Kävin tutustumassa kouluun ja esittelin alustavan tutkimussuunnitelman rehtorille ja Liikkuva koulu -toiminnasta vastaavalle opettajalle. Vuoden 2019 alussa koulussa aloitti uusi rehtori, joka oli aiemmin toiminut rehtorin sijaisena samassa koulussa. Olin häneen yhteydessä sähköpostitse opinnäytetyötäni koskien. Esitin hänelle tutkimukseni tarkoituksen ja toiveen mahdollisista haastateltavista. Tämän perusteella tutkimuskoulun rehtori valitsi haastateltaviksi sellaiset henkilöt, joilla

oli eniten tietoa koulun piirissä tapahtuvasta liikunnasta. Yhteiskoulussa ala- ja yläkoulu toimivat samassa ympäristössä, joka mahdollisti eri kouluasteiden opettajien haastattelun. Lopulta haastateltaviksi valikoitui rehtori, kaksi aineenopettajaa sekä opettaja, joka työskenteli aineen- ja luokanopettajana. Valitsemalla eri aineiden ja eri kouluasteiden opettajia, sain mahdollisimman laajan näkemyksen oppilaiden koulupäivän aikaista lisäävistä keinoista sekä mahdollisista eroista ala- ja yläkoulun välillä.

#### 4.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimuksen aineiston keräsin maaliskuussa 2019 haastattelemalla koulun rehtoria ja kolmea opettajaa. Tutkittavani ilmiö oli koulun toimintakulttuuri ja siinä olevat keinot lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tutkimuskirjallisuuden perusteella varmistuin, että liikuntaa edistäviä keinoja kehitetään koulun omista lähtökohdista käsin ja näin ollen toimintakulttuurikin on jokaisessa koulussa erilainen. Tämän perusteella haastattelumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, joka on relevantti aineistonkeruumenetelmä silloin, kun tutkittava ilmiö on vieras tai siitä on vain vähän tietoa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 56).

Teemahaastattelu on yksi yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä, jossa haastattelu etenee ennalta määritettyjen teemojen mukaisesti. Teemahaastattelu sijoitetaan strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin ja sitä nimitetään puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelun kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että haastattelun aihepiirit ovat kaikille samat mutta esitettävien kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 48.) Kysymysten muotoilussa tutkijan tulee painottaa puoliavoimia ja avoimia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 67).

Oikeiden teemojen valitseminen on keskeinen osa onnistunutta haastattelua. Teemojen valitseminen edellyttää huolellista perehtymistä tutkittavaan ilmiöön, sillä teemat muodostuvat tutkimuksen viitekehyksen perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65.) Tutkimukseni ilmiö oli koulun toimintakulttuuri ja siinä olevat keinot oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi. Valitsemani haastat-

teluteemat perustuivat toimintakulttuurin määrittelyyn. Tutkimukseni sijoittui peruskouluun, jonka takia valitsemani teemat perustuivat opetussuunnitelman perusteisiin kirjattuun toimintakulttuurin määrittelyyn. Lopulta valitsemani viisi teemaa olivat johtaminen, tavoitteet, organisointi ja toimijat, toimenpiteet, sekä ilma-  
piiri ja vuorovaikutus. Haastatteluteemat olivat kaikille haastateltaville samanlaiset, mutta rehtorille suunnatussa haastattelussa tutkin enemmän koulun johtamista ja painopisteitä muihin haastateltaviin verrattuna.

Teemahaastattelussa haastattelijalla on hyvä olla lyhyt muistilista valitsemistaan teemoista, jotta keskittymisen voi kohdistaa haastateltavan puheeseen. Pitkässä ja tarkoin määritellyssä kysymyslistassa vaarana on se, että tutkijan huomio kohdistuu liikaa paperin tavaamiseen. Teemahaastattelussa haastattelurunko muodostuu teemoista ja niihin liittyvistä apukysymyksistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 56.) Haastatteluissa minulla oli mukana haastattelurunko (Liitteet 2 ja 3), jonka olin laatinut ennen aineistonkeruuta. Haastattelurunkoon merkitsin kaikki viisi teemaa ja niihin liittyvät apukysymyksen ja avainsanat. Haastattelurunko osoittautui tärkeäksi työkaluksi, sillä sen avulla pystyin varmistamaan, että kaikki teemat tulivat käsitellyksi.

Sopivien haastateltavien valinta on oleellinen osa aineistonkeruuta, joka usein osoittautuu aikaa vieväksi vaiheeksi. Lähtökohdat haastateltavien valinnalle asettaa tutkimuskysymys. Tämän jälkeen pyritään löytämään sellaiset henkilöt, joilla arvioidaan olevan tutkimukseen tarvittavaa tietoa. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 26.) Tutkimuksessani selvitin tutkimuskoulun toimintakulttuuria, jonka perusteella haastateltaviksi valikoitu tutkimuskoulun henkilökunnan jäseniä. Tutkimuskysymykseni ohjasi myös valitsemaan sellaisia henkilöitä, jotka tietävät parhaiten koulun piirissä tapahtuvasta liikunnasta ja sen perusteella yhdeksi haastateltavaksi valikoitui Liikkuva koulu -toiminnasta vastaava opettaja.

Ennen varsinaista haastattelua lähetin tiivistelmän haastattelurungosta haastateltaville henkilöille sekä kerroin arvioidusta haastattelun kestosta. Varsinainen haastattelu toteutettiin tutkimuskoululla ennalta sovittuna ajankohtana. Haastattelupaikkana toimi koulurakennus, mutta kaikki neljä haastattelua tehtiin eri huoneissa. Haastattelut toteutettiin rauhallisissa olosuhteissa ilman kommunikointia



häiritseviä tekijöitä. Haastatteluiden kesto vaihteli 29 minuutista 34 minuuttiin. Tallensin haastattelut tietokoneen äänentallennusohjelmalla.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Analysoin haastatteluaineiston laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Sisällönanalyysi on kvalitatiiviseen tutkimukseen sopiva perusanalyysimenetelmä, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista muodostaa tiivis kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Sisällönanalyysin tuloksena syntyy ilmiötä kuvaavia käsitteitä ja luokkia (Elo & Kyngäs 2008, 108). Sitä voidaan käyttää kirjallisten dokumenttien analysoimiseksi eli sisällönanalyysi on tekstianalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Sisällönanalyysia sovelletaan pääasiassa sanallisten tulosten tuottamiseksi, mutta analyysia jatkamalla on mahdollista tuottaa myös kvantitatiivisia tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90). Valitsin ensimmäisen vaihtoehdon eli tulokset on esitetty sanallisessa muodossa. Tähän valintaan vaikutti otannan pienuus, jonka takia en nähnyt tarpeelliseksi tehdä numeerisia tuloksia. Sanallisilla tuloksilla pystyn vastaamaan myös paremmin tutkimuskysymykseeni.

Kvalitatiivinen analyysi voi olla luonteeltaan induktiivista, abduktiivista tai deduktiivista. Induktiivisella analyysilla tarkoitetaan havaintojen kuvailua ilman teoreettisia kytkentöjä, kun taas abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on teoreettisia johtajatuksia analyysin tueksi. Sen sijaan deduktiivista analyysia ohjaa jokin teoreettinen johtajatus. Tämä ei ole ainoa kvalitatiivisen analyysin luokittelutapa, sillä analyysi voidaan jakaa myös aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen tai teorialähtöiseen analyysiin, joita pidetään ikään kuin synonyymeina induktiiviselle, abduktiiviselle ja deduktiiviselle päättelylle. Jaottelu kuvastaa teorian eli aikaisemman tiedon merkitystä analyysin eri vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80.)

Aineistolähtöisessä analyysissa tutkijan päähuomio on aineistossa. Analyysin lopputulos syntyy puhtaasti aineistosta ilman aikaisempia tietoja ja teorioita. Teorialähtöisessä analyysissa tutkija käyttää teoreettisia kytkentöjä analyysin tueksi. Tutkijan on kuitenkin varmistuttava, että teoria ja empiria ovat tasapainossa ja että analyysi ei nojaa puhtaasti teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80). Teorialähtöistä analyysia ohjaa jokin valmis malli tai teoria. Teorialähtöisessä analyysissa

tutkija lähtee liikkeelle valitsemastaan teoriasta ja palaa siihen empiiristen aineistojen kanssa. (Eskola 2015, 188.) Tutkimukseni aineiston analysoin teoriaohjaavalla otteella. Eskolan (2015, 191) mukaan teoriaohjaavassa analyysissä teorian merkitys korostuu ensimmäisen kerran aineistonhankinnassa. Tämän jälkeen teoriaa hyödynnetään empiiristen aineistojen tulkinnessa.

Valmistelin tutkimusaineiston analysointia varten kirjoittamalla nauhoitetut haastattelut puhtaaksi. Haastattelujen puhtaaksikirjoitus eli litterointi (Hirsijärvi & Hurme 2008, 138) osoittautui työlääksi vaiheeksi ja siihen vaadittiin yhteensä 15 työtuntia. Kirjoitin haastattelut sanasta sanaan puhtaaksi Word-ohjelman avulla ja yhteensä litteroitua tekstiä kertyä 26 sivua (fontti: Arial, 12). Tämän jälkeen järjestin aineiston teemoittain koska kyseessä oli teemahaastattelu. Ensimmäisessä vaiheessa hahmottelin aineistoa maalaamalla tiettyä teemaa koskevat vastaukset omilla väreillään. Seuraavaksi kokosin yhteen kaikki kutakin teemaa koskevat vastaukset. Eskola (2015, 194) huomauttaa, että aineiston teemoittelu ei aina ole yksinkertaista, koska haastattelut eivät välttämättä etene haastattelurungon mukaisessa loogisessa järjestyksessä. Minun kohdallani teemoittelu vaati huolellista aineistoon perehtymistä, sillä teemoihin liittyviä vastauksia ilmeni eri puolilla haastattelua.

Seuraavassa vaiheessa redusoin alkuperäiset lainaukset. Redusointi eli aineiston pelkistäminen tarkoittaa alkuperäisdatan tiivistämistä helpommin käsiteltävään muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Aineiston redusoinnin jälkeen muodostin tutkimustehtävää kuvaavia alaluokkia. Tiivistin aineistoa ja alaluokista muodostin yläluokkia, jonka avulla sain vastauksen tutkimuskysymykseeni. Tutkimuskysymykseni oli, millaisia keinoja tutkimuskoulun toimintakulttuurissa on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa? Analyysin tuloksena syntyi kuusi kategoriaa, jotka vastaavat tutkimuskysymykseeni. Kategoriat ovat oppituntien aikaiset keinot lisätä liikuntaa, oppituntien ulkopuoliset keinot lisätä liikuntaa, liikuntapaikat ja niiden hyödyntäminen, henkilökunnan osaamisen kehittäminen, oppilaiden osallistaminen ja vastuun jakaminen. Esimerkki analyysin kulusta on esitetty taulukossa 2.

Taulukon vasemmassa laidassa oleva pystysarake muodostuu pelkistetyistä ilmauksista. Keskimmäiset pystyrivit pitävät sisällään pelkistetyistä ilmauksista

muodostetut alaluokat, sekä alaluokista muodostetut yläluokat. Taulukon oikeassa laidassa on yläluokista muodostettu yhdistävä luokka.

Taulukko 2. Esimerkki analyysin kulusta

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Ovet aina luokasta auki ja käytävät ovat oppimistilaa Ulkona ja metsässä opetus Oppitunneilla oppilaat ovat luokan ulkopuolella Liikuntavälineet jokaisella luokalla QR-koodirata Seppo-peli Oppituntien tauottaminen	Monipuolisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen  Toiminnalliset Työtavat	Oppituntien aikaiset keinot lisätä liikuntaa	Koulupäivän aikaista liikuntaa edistävät keinot
30 minuutin liikuntavälitunti kerran viikossa Välituntivälinelainaamo jokaisella välitunnilla Alakoululaisten yleisurheilukilpailut Yläkoululaisten monitoimipäivä Talviliikuntapäivät Vappuriehatapahtuma Personal trainer-kerhot	Liikunta ja teemapäivät  Välituntitoiminta  Kerhotoiminta	Oppituntien ulkopuoliset keinot lisätä liikuntaa	

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuskysymykseni oli, millaisia keinoja tutkimuskoulun toimintakulttuurissa on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tässä osiossa esittelen tutkimustulokset, jotka vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen. Tutkimustulokset ovat esitelty kategorioittain ja ne ovat oppituntien ulkopuoliset keinot lisätä liikuntaa, oppituntien aikaiset keinot lisätä liikuntaa, henkilökunnan osaamisen kehittäminen, oppilaiden osallistaminen, liikuntapaikat ja vastuun jakaminen. Tässä osiossa esittelen myös oman tulkintani suhteessa saatuihin tutkimustuloksiin. Tulosten tulkinnassa hyödynnän aikaisempia tutkimuksia ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

### 5.1 Oppituntien ulkopuoliset keinot lisätä liikuntaa

#### 5.1.1 Välituntitoiminta

Tutkimuskoulussa koulupäivän aikaista liikuntaa on edistetty raivaamalla lukujärjestykseen tilaa pitkille liikuntavälitunneille. Koulupäivän rakenne mahdollistaa jokaiselle luokka-asteelle 30 minuutin liikuntavälitunnin kerran viikossa. Liikuntavälitunnit järjestetään pääsääntöisesti koulun liikuntasalissa mutta sään suosiessa niitä järjestetään myös ulkona. Yläkoulussa liikuntavälitunnit ohjaa liikunnanopettaja. Sen sijaan alakoulun liikuntavälitunnit järjestää koulutuksen saaneet välituntiohjaajaoppilaat yhdessä opettajan kanssa. Välituntiohjaajille koulutuksen järjesti Draivia kouluun -kouluttaja.

*”Nyt meillä oli just semmonen Draivia välkälle -kouluttaja, joka sitten nimenomaan nää välkäriohtajat koulutti. Ja on ihan tosi hyvin hoitanut hommansa, että hyvin pitävät ne liikuntavälkät noille pikkusille ja se on heille tärkeätä ja pääsee mukaan johonkin tälläseen, jossa he saa olla pitäjiä, vetäjiä”. (H3)*

Tuoreimman tilaston mukaan pitkät liikuntavälitunnit peruskouluissa ovat yleistyneet merkittävästi 2010- luvulla. Lukuvuonna 2016–2017 pitkiä liikuntavälitunteja järjesti 67 prosenttia Manner-Suomen peruskouluista, kun vastaava osuus lukuvuonna 2012–2013 oli vain 42 prosenttia. (Wiss ym. 2018, 7.) Yhtenä syynä liikuntavälituntien sekä muiden liikunnanedistämistoimien suosioon voidaan pitää Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallistamista, joka tapahtui kesäkuussa 2016

(Hakamäki ym. 2018, 3). Tämän kärkihankkeen avustuksella rehtorit ja opettajat ovat aktiivisesti kehittäneet koulujen toimintaa yhdessä oppilaiden kanssa hallitusohjelman tavoitteen saavuttamiseksi.

Tavallisilla, 15 minuutin välitunneilla, tutkimuskoululla on käytössä välituntiohjajien ylläpitämä liikuntavälinekioski. Liikuntavälinekioskista oppilaat saavat lainata erilaisia välituntiavälineitä leikkeihin ja peleihin oman mielenkiinnon mukaan. Tämä on tärkeää, sillä välituntivälineiden vapaa saatavuus lisää oppilaiden omaehtoisen välituntiliikunnan määrää (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhälä & Tammelin 2018, 13). Haastatteluiden perusteella oppilaat lainasivat välituntivälineitä aktiivisesti. Välituntiohjaajat pitävät tarkkaa kirjaa lainatuista välineistä. Tämä on vaikuttanut myönteisesti niiden käyttöikään. Uusien välineiden hankinta on helpottunut, koska liikuntavälinekioskin avulla rikkiinäiset ja hukku-neet välineet huomataan nopeasti.

*”Aina ennen ongelmaksi tuli se, että jos oli jotain välituntivälineitä, niitä kyllä otettiin aktiivisesti käyttöön mutta niitä hukku aina jonnekin niin kohta niitä ei enään ollutkaan”. (H3)*

Välituntitoiminnan kehittäminen liikunnallisesti aktiiviseksi on perusteltua monesta eri näkökulmasta. Ensinnäkin välitunneilla vietetään yhteensä noin viisi tuntia viikossa, joka on enemmän kuin minkään yksittäisen oppiaineen parissa vietetty aika (Asanti 2013, 630). Välituntitoiminta tavoittaa koko kouluyhteisön (Kämppi ym. 2018, 94), mikä mahdollistaa ennen kaikkea vähän liikkuvien oppilaiden huomioimisen. Vähän liikkuvien oppilaiden huomioiminen niin välituntisin kuin muussakin koulupäivän aikaisessa liikunnassa on erityisen tärkeää, koska he hyötyvät koulupäivän aikaisesta liikunnasta eniten (Tammelin ym. 2015, 3).

Haapala (2018, 5) niin ikään ottaa kantaa vähän liikkuvien oppilaiden huomioimiseen ja pitää sitä keskeisimpänä toimintakulttuuria ohjaavana periaatteena. Lisäksi Haapalan (2017) väitöskirjasta selviää välituntiliikunnan ja sosiaalisen terveyden välinen yhteys. Aktiivinen osallistuminen välituntiliikuntaan vaikuttaa positiivisesti oppilaiden kokemuksiin vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja kouluilmapiiriin.

Välitunnit ovat keskeinen osa suomalaisen oppilaan arkea. Välitunnilla vietetään paljon aikaa. Parhaimmillaan yläkoulun oppilas viettää välitunneilla 90 minuuttia

koulupäivän aikana (Haapala 2018, 6). Välituntien säännöllisyys ja ajallinen kesto luovat hyvät edellytykset koulupäivän aikaiseen liikuntaan ja se voi kattaa jopa 40 prosenttia fyysisen aktiivisuuden suosituksista (Ridgers, Stratton & Fairclough 2006, 7). LIITU-tutkimus kuitenkin osoittaa, että suurin osa välitunneilla vietetystä ajasta on kuormittavuudeltaan kevyttä ja että välituntiaktiivisuus vähenee iän myötä (Rajala ym. 2019, 94–96).

### 5.1.2 Kerhotoiminta

Tutkimuskoulussa järjestetään liikunta-aiheisia kerhoja kaikille oppilaille. Liikuntavälitunnit kuuluvat koulun kerhotoimintaan, joka tavoittaa kaikki koulun oppilaat yhden kerran viikossa. Liikuntavälitunnit ajoittuvat keskelle koulupäivää. Lisäksi yläkoulun oppilaille on tarjolla personal trainer -kerhoja koulupäivän jälkeen. Ne järjestetään koulun ulkopuolella sijaitsevassa kuntosalissa, jossa oppilaat saavat henkilökohtaista neuvontaa liikunnanopettajalta. Koulupäivän jälkeiset liikuntakerhot tunnistettiin kuitenkin ongelmalliseksi, sillä koulukyydit estävät usean oppilaan osallistumisen.

*”Tää on niin hankala, kun olis innokkaita ihan perus liikuntakerhoon koulun jälkeen mutta kun täällä on niin paljon kuljetusoppilaita ja niiltä lähtee kyydit sitten. Muuten olis kyllä varmaan paljon innokkaita”.*  
(H1)

Liikuntakerhot ovat suunnattu ensisijaisesti liikunnasta innostuneilla oppilaille (Asanti 2013, 631). Lähtökohtaisesti kerhoissa käy vain oppilaita, jotka liikkuvat vapaa-ajallaankin paljon. Vähän liikkuvien oppilaiden tavoittaminen perinteisillä liikuntakerhoilla on suuri haaste. Asanti (2013, 631) ehdottaa, että liikuntakerhoista voisi tehdä kutsukerhoja, joilla tavoitetaan tiettyjä kohderyhmiä. Tällöin liikuntakerhoja voisi suunnata vähän liikkuville tai ylipainoisille oppilaille. Opetushallituksen uudet painopisteet kerhotoiminnan järjestämisestä tukevat Asannin näkemystä, sillä resursseja suunnataan tulevaisuudessa vähän harrastavien peruskoululaisten hyvinvoinnin tukemiseen (Opetushallitus 2020).

### 5.1.3 Liikunta- ja teemapäivät

Tutkimuskoulussa oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa lisättiin liikuntapäivillä, jotka järjestettiin syksyisin ja talvisin. Syksyllä 1–5-luokkalaisilla oli yleisurheilukilpailut ja yläasteen sekä kuudennen luokan oppilaille järjestettiin monitoimipäivä. Monitoimipäivään kuului retkeilyä, jalkapalloturnaus ja rantalentopalloa. Talviliikuntapäivänä oppilaat olivat joko Superparkissa, laskettelemassa tai koululla. Lisäksi koululla oli järjestetty vappuriehatapahtuma välituntiohjaajaoppilaiden toimesta, johon kuului monipuolisia liikunnallisia aktiviteetteja.

Liikunta- ja teemapäivät ovat koko koulun yhteisiä tapahtumia. Yhteisillä tapahtumilla luodaan yhteisöllisyyttä koko kouluun. Liikunta- ja teemapäivien etuna voidaan pitää myös sitä, että vähän liikkuvat oppilaat saadaan aktivoitua. Liikuntapäivien monipuolipuolinen liikunta-aktiviteettien tarjonta on tärkeää, koska mielekkään liikunta-aktiviteetin parissa oppilas todennäköisesti liikkuu myös enemmän.

## 5.2 Oppituntien aikaiset keinot lisätä liikuntaa

### 5.2.1 Luovuutta oppimisympäristöihin

Tutkimuskoulussa oppimisympäristöihin on kiinnitetty erityistä huomiota. *”Päiviä ja tunteja kiinnitetään siihen huomiota, että se oppimisympäristön ikään kuin se kuva siitä laajenee, ettei olla vaan siellä luokassa” (H3).* Haastatteluiden perusteella koulupäivän aikaista liikuntaa on edistetty käyttämällä monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä opetustarkoituksessa. Erityisesti käytävillä liikkuminen oppitunnin aikana oli luonnollinen tapa lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. *”Meillähän on tosi paljon oppilaat oppituntisin luokan ulkopuolella”. (H2)*

Oppimisympäristöjen näkökulmasta oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen oppitunneilla ei rajoittunut vain luokahuoneen ulkopuolella tapahtuvaan opetukseen tutkimuskoulussa. Myös luokahuoneisiin oli panostettu. Koulun jokaiselle luokalle oli hankittu liikuntavälinepaketti, joka sisälsi askeltikkaat, leuanvetotangon, tasapainotyynyn, vastuskuminauhoja, fysiopallon sekä voimistelurenkaat ja jumppamaton. Liikuntavälineitä hyödynnettiin joko oppitunnin aikana

pidettävillä tauoilla tai integroimalla opetukseen erään haastateltavan esittämällä tavalla: *”niillä oli matematiikan tunti ja heillä oli sellaiset tikapuut, joita pitkin ne ilmeisesti kertolaskuja meni”* (H2)

Haastatteluissa nostettiin esiin erilaisia oppimisympäristöjä, joita opettajat ovat hyödyntäneet omassa opetuksessa. Koulun käytävien hyödyntäminen oppimistilana tunnistettiin yleisimmäksi tavaksi niin alakoulussa kuin yläkoulussakin. Lisäksi koulun piha-aluetta sekä lähimetsää oli sovellettu opetuksessa. Koulupäivän aikaista liikuntaa edistävien oppimisympäristöjen ja työtapojen hyödyntäminen toteutui alakoulussa paremmin kuin yläkoulussa. Alakoulussa erilaiset kokeilut koettiin helpommin toteutettaviksi, koska oppilasmäärät opettajaa kohden ovat merkittävästi pienemmät kuin yläkoulussa. Yläkoulussa vastaavasti oppilasmäärät opettajaa kohden ovat suuremmat ja lisäksi yläkoulun opettajien pedagogista lähestymistapaa kuvailtiin enemmän asiasisältöön painottuvana.

*”Ja sitten siihen liittyy tietenkin sellainenkin seikka, että kun sää oot luokanopettaja ja sää opetat omaa ryhmää ja sulla on 22 oppilasta, mulla on yli 200 oppilasta. Että se on huomattavasti hankalampi lähteä sitä omaa tyyliä muuttamaan koska luokanopettajana voit helpommin tehdä niitä kokeiluja”.* (H2)

Romarin, Enqvistin, Kulmalan, Kallion ja Tammelinin (2017) tutkimuksessa tutkittiin ulko-opetuksen vaikutusta alakoulun oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimustuloksista ilmenee, että oppituntien järjestäminen ulko-oppimisympäristössä kasvattaa alakoulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja vähentää oppilaiden paikallaanoloaika. Ulko-opetuspäivinä oppilaiden askelmäärät olivat keskiarvoltaan 1100 askelta enemmän verrattuna perinteiseen sisäopetuspäivään. Näin ollen opettajan tekemät valinnat oppimisympäristöistä ja opetusmenetelmistä vaikuttavat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään koulussa.

### 5.2.2 Toiminnalliset työtavat

Tutkimuskoulussa kokonaisvaltaisen liikunnan lisääminen on huomioitu myös oppitunneilla. Oppitunteja oli kehitetty liikunnallisesti aktiivisemmiksi hyödyntämällä toiminnallisia työtapoja opetuksessa. Tässä luvussa esittelen



konkreettisia esimerkkejä toiminnallisista työtavoista, jotka nousivat aineistosta esille.

Haastateltavat kertoivat konkreettisia esimerkkejä siitä, miten oppitunneista on saatu liikunnallisesti aktiivisempia. Eräs haastateltava kertoi itse käyttämästään työtavasta, jolla hän oli lisännyt oppilaiden fyysistä aktiivisuutta oppituntien tauottamisella ja tarjoamalla oppilaille liikkumaan innostavia virikkeitä. Haastateltava kertoi, että hän hyödynsi lähes jokaisella oppitunnilla erilaisia taukoliikuntavälineitä kuten askeltikkaita, kuminauhoja ja jumppapalloja. Oppitunneilla varsinaisen opetus keskeytettiin hetkeksi ja se aika oli varattu jumppatuokiolle. Oppituntien tauottamisella on ollut myönteisiä vaikutuksia oppilaiden keskittymiskykyyn. *”... tehtiin tehtäviä ja sitten välillä aina jumppatuokiot niin kaikki jaksoi keskittyä”* (H3). Tutkimustulokset puoltavat opettajan tekemää havaintoa, sillä Maedan ja Randalin (2003) mukaan jo viiden minuutin yhtäjaksoinen fyysinen aktiivisuus oppitunnilla parantaa oppilaiden keskittymiskykyä.

Toisessa esimerkissä haastateltava kertoi hyödyntäneensä teknologiaa toiminnallisissa työtavoissa. Oppituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta oli lisätty QR-koodiradan avulla. QR-koodirata organisoitiin siten, että opettaja asetti QR-koodeja eri puolille koulurakennusta ennen oppitunnin alkua. Oppitunnilla oppilaiden tehtävänä oli liikkua QR-koodin luokse, avata QR-koodi matkapuhelimen avulla ja suorittaa sen takaa paljastuvat tehtävät.

Myös monen opettajan käytössä ollut Seppo-peli nostettiin haastatteluissa esille. Seppo on opettajille suunnattu työkalu, jossa liikkuminen, pelillisuus, yhteistoiminnallisuus, aidot oppimisympäristöt sekä teknologia on yhdistetty (Seppo 2020). Seppo toimii siten, että ensin opettaja valitsee karttasovelluksesta pelialueen ja merkitsee siihen haluamansa määrän GPS-pisteitä. Tämän jälkeen opettaja laatii tehtävät jokaista GPS-pistettä kohden. Oppilailla on käytössä mobiililaite, jonka avulla he suunnistavat oikeaan GPS-pisteeseen. Oppilaiden saavuttua oikeaan GPS-pisteeseen, heille aukeaa tehtävä.

Lisäksi kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaille on räätälöity valinnaiskurssi, jossa kaksi oppiainetta, liikunta ja matematiikka, on yhdistetty. Tässä kon-

septissä ensimmäinen oppitunti on liikuntaa ja jälkimmäinen matematiikkaa. Tämän kurssin liikuntatunnit poikkeavat perinteisistä liikuntatunneista siinä määrin, että liikuntatuntien tavoitteena on suorittaa erilaisia liikuntaan liittyviä mittauksia liikkumisen ohella. Mittaustulokset kerätään talteen, joita käsitellään myöhemmin matematiikan oppitunnilla.

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja istuvasta elämäntavasta irtautuminen ovat keskeisiä koulun toimintakulttuuria ohjaavia periaatteita (Opetushallitus 2014, 27). Tämä näkökulma on otettava huomioon myös eri aineiden oppitunneilla, jossa tyypillisesti paikallaan oloa kertyy runsaasti. Lasten ja nuorten fyysistä passiivisuutta kartoittavan tutkimuksen perusteella oppilaiden fyysistä aktiivisuutta oppitunneilla rajoitetaan istumisella. Fyysisesti passiivista aikaa alakoululaisille kertyy 6 tuntia 24 minuuttia ja yläkoululaisille 8 tuntia 12 minuuttia päivässä, josta lähes puolet tapahtuu koulussa (Tammelin ym. 2015, 2–3). Viime kädessä opettajan tekemät oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät valinnat vaikuttavat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään oppitunneilla.

### 5.3 Henkilökunnan osaamisen kehittäminen

Yksi tutkimusaineistosta esiin noussut keino koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi oli henkilökunnan osaamisen kehittäminen. Tutkimukseen osallistuneen koulun henkilökunta oli velvoitettu osallistumaan täydennyskoulutuksiin. Koulutuksiin osallistui siis koko koulun henkilökunta. Koulutuksien tarkoituksena oli tarjota henkilökunnalle ideoita liikunnallisten oppituntien ja oppimiskokonaisuuksien toteuttamiseksi. Nämä koulutukset järjestettiin tutkimuskoulun tiloissa, joista vastasi koulun ulkopuolinen kouluttaja.

*”Meillä on ollut toiminnallista oppimista ihan kaikille, että se oli ihan tilattu koulutus tänne koko henkilökunnalle pari kolme kertaa” (H4)*

Liikkuva koulu -ohjelmaan kuuluu säännöllisin väliajoin järjestettävät Liikkuva koulu -seminaarit, jotka ovat ensisijaisesti tarkoitettu eri kouluasteiden opettajille, rehtoreille ja sivistysjohtajille. Seminaareissa jaetaan lasten ja nuorten liikkumista edistäviä toimintatapoja ja ideoita eri alojen asiantuntijoiden johdolla. (Liikkuva koulu 2018.) Tutkimuskoulun henkilökunnan osallistuminen vapaaehtoisein Liik-

kuva koulu -seminaareihin on ollut vähäistä. Seminaareihin osallistuminen on ollut siis pääasiassa liikunnanopettajien vastuulla, mutta myös muutamia ala- ja yläkoulun opettajia oli osallistunut näihin koulutuksiin.

Tutkimuskoulun sekä kaupungin muiden peruskoulujen henkilökunnan osaamisen kehittyminen oli huomioitu myös kaupungin tasolla. Liikkuva koulu -hankkeen alkuvaiheessa kaupungilla oli yhteinen Liikkuva koulu -koordinaattori, joka käynnisti hanketta yhdessä koulujen henkilökunnan kanssa. Haastateltavat kertoivat, että Liikkuva koulu -koordinaattori järjesti aiheeseen liittyviä koulutuksia tutkimukseeni osallistuneen koulun henkilökunnalle. Koulutukset käsittelivät oppituntien aikaisen aktivoinnin mahdollisuuksia ja istumisen haittavaikutuksia.

*”Ja sitten meillä kuulu siihen liikkuva koulu -hankkeeseen kaupungin tasolla niin, että oli yhteinen koordinaattori, joka kiersi kouluilla. Piti koulutuksia opettajille”. (H3)*

Lisäksi koululla oli suunnitteilla työpaja, jossa jokaisen luokan- ja aineenopettajan tulisi miettiä keinoja oman oppiaineen ja liikkumisen yhdistämiseksi. Tämä työpaja ei ollut kuitenkaan toteutunut vielä silloin kun suoritin aineistonkeruun.

#### 5.4 Oppilaiden osallistaminen

Koulupäivän aikaista liikuntaa oli edistetty ottamalla oppilaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkimuskouluun on perustettu välituntiohjaajatiimi, joka koostuu yläkoulun sekä kuudennen luokan oppilaista. Yhteensä välituntiohjaajatiimissä on 20–30 oppilasta vuosittain ja tiimiin pääsee kaikki halukkaat. Välituntiohjaajatiimin oppilaat saavat toimintaa palvelevan koulutuksen Draivia välkälle -kouluttajalta. Koulutuksen jälkeen he ohjaavat alakoulun oppilaille liikuntavälitunnit ja huolehtivat liikuntavälinekioskin toiminnasta. Välillä osa välituntiohjaajista käy leikittämässä myös esikoulun oppilaita. Lisäksi välituntiohjaajatiimin oppilaat osallistuvat koulun yhteisten liikuntapäivien suunnitteluun. Kaksi välituntiohjaajaoppilasta on ollut mukana myös koulun liikuntasuunnitelman laadinnassa.

Oppilaiden osallistaminen koulupäivän aikaisen liikunnan näkökulmasta kohdistuu eniten välituntiohjaajatiimiin oppilaisiin, mutta muillakin oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa koulua koskeviin asioihin.

*”No kyllä siis se osallistaminen nimenomaan tässä kohtaa, että he saavat sitten päätöksentekoon osallistua ja heiltä kysytään ideoita ja ajatuksia. Että yhdessä oppilaskunnan kanssa saavat viedä niin kun koulun asioita eteenpäin ja sitten esittää niitä kaikkia kehittämisjuttuja” (H3)*

Koulupäivän aikaista liikuntaa kehitetään ensisijaisesti oppilaita varten. Oppilaat ovat tämän kehittämisprosessin ns. loppukäyttäjää, jonka takia oppilaiden osallistaminen on keskeinen toimintakulttuuria ohjaava periaate (Kämppi ym. 2018, 88). Uusi opetussuunnitelma korostaa oppilaiden osallisuutta kouluyhteisössä. Oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen ovat koulutyön perusta. Koulussa oppilaita kannustetaan vaikuttamaan koulun yhteisiin asioihin. (Opetushallitus 2014, 35.) Tutkimuskoulussa välituntiohjaajaoppilailla on keskeinen rooli ja heitä osallistetaan merkittävästi. He ovat mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja kehittämässä koulupäivän aikaista liikuntaa.

Oppilaiden osallistumista koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun on tarkasteltu Liikkuva koulu -ohjelman väliraportissa. Tuloksista käy ilmi, että alakoulun oppilaat osallistuvat aktiivisemmin suunnitteluun kuin yläkoulun oppilaat. Alakoulun oppilaista 42 prosenttia, yhtenäiskoulun oppilaista 39 prosenttia ja yläkoulun oppilaista 25 prosenttia osallistuu koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun. (Aira & Kämppi 2017, 20–21.)

Tuloksista voidaan myös tehdä johtopäätös, että oppilaiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun vaikuttaa olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, sillä alakoulun oppilaista 88 prosenttia osallistuu koulupäivän aikaiseen liikuntaan ja yläkoululaisista vain 22 prosenttia. Toisin sanoen alakoulun oppilaat osallistuvat aktiivisimmin koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun ja heidän liikunta-aktiivisuutensa on suurinta. Vastaavasti yläkoulun oppilaiden osallistuminen koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun on vähäistä ja lisäksi heidän liikunta-aktiivisuutensa on alhainen. (Aira & Kämppi 2017, 20–21.) Näiden tulosten valossa yläkouluissa tulisi miettiä keinoja oppilaiden osallistamisen lisäämiseksi.

## 5.5 Liikuntapaikat

Tutkimuskoulun liikuntapaikkoihin on panostettu merkittävästi muutamia vuosia sitten. Suurin panostus on kohdistettu koulun piha-alueeseen mutta myös koulun

sisätiloihin oli tehty pienempiä hankintoja. Koulun piha-alueelle oli rakennettu monitoimiareena, jääkiekkokaukalo, keinut ja kiipeilytelineet. Viimeisimpänä hankintana on ollut ulkokäyttöiset pingispöydät. Koulun sisätiloissa on niin ikään pingispöytä sekä käytävälle rakennettu kiipeilyseinä. Koulussa oli hyödynnetty myös lähialueen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia, kuten biitsiareenaa, urheilukenttää ja kuntosalia. Lisäksi koulun lähistöllä sijaitseva pururata oli kunnostettu koulun yhteisillä talkoilla. Lähialueen liikuntapaikkoja hyödynnettiin liikuntatunneilla ja koulun yhteisissä liikuntapäivissä.

*”Että nyt on kyllä sellasta rahallista panostusta kyllä tullut paljonkin tänne, että toi kaukalo ja ulkovarasto mikkä kaupungin liikuntapalvelut on meille maksanut jasitten areena ja keinut ja kiipeilytelineet on osittain koulun rahoilla ja osittain siihen rakennusprojektiin liittyen” (H4)*

Koulupihan muokkaaminen liikkumaan innostavaksi on konkreettinen keino lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Koulupihasta saadaan liikkumaan innostava jo pienillä muutoksilla. Esimerkiksi koulupihan maalaaminen liikunnallisiin leikkeihin lisää tutkitusti koulupäivän aikaista liikuntaa alakouluikäisillä (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 12). Kyse on siis enemmän viitseliäisyydestä kuin taloudellisesta tilanteesta. Yhteiskoulun liikuntapaikoilta edellytetään enemmän, koska niiden tulee palvella sekä alakoululaisia ja yläkoululaisia. Liikuntapaikkojen rakentamisessa huomio pitäisi mielestäni kiinnittää oppilaisiin ja tutkia mitkä liikuntamuodot ovat haluttuja. LIITU-tutkimuksen perusteella pojat suosivat pallopelejä ja tytöt luovaa liikuntaa, kuten tanssia ja voimistelua (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 51). Tutkimuskoulun piha-alue ja lähiympäristö palvelevat hyvin erityisesti poikia, koska pallopeleihin tarkoitettuja pelialueita on runsaasti.

Koulupihaan panostaminen palvelee oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan lisäksi myös lapsia ja nuoria heidän vapaa-ajallansa. LIITU-tutkimuksen perusteella 11-vuotiasta 40 prosenttia ja 15-vuotiasita 13 prosenttia liikkuu vapaa-ajalla koulun piha-alueella vähintään kerran viikossa. Koulun piha-alue on siis tärkeä vapaa-ajan liikuntapaikka erityisesti alakoulun oppilaille. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23–24.) Nuori Suomen (2008, 21) julkaisemassa arviointitutkimuksessa tutkittiin koulupihan kunnostamisen vaikutuksia oppilaiden fyysiseen aktii-

visuuteen koulujen itse arvioimana. 95 prosenttia kouluista ilmoitti, että koulupihan kunnostaminen vaikutti myönteisesti oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen. Tässä tutkimuksessa koulupihan kunnostamisella tarkoitettiin monitoimiareenan, kiipeilyteliin tai muun peli- ja leikkialueen rakennuttamista.

## 5.6 Vastuun jakaminen

Tutkimuskoulussa liikuntakasvatuksen vastuuta on jaettu koko henkilökunnalle. Haastatteluista kävi kuitenkin selvästi ilmi, että liikunnanopettajilla on suurin vastuu koulupäivän aikaisen liikunnan kehittämisessä. Heidän keskeisiä vastuualueitaan oli yläasteen kerhotoiminta, välituntiohjaajaoppilaiden koordinointi ja Liikkuva koulu -hankkeen johtaminen. Isompia projekteja varten koululle oli perustettu liikuntatiimi, johon kuului yhteensä kuusi ala- ja yläkoulun opettajaa. Liikuntatiimin rooli korostui erityisesti koulun yhteisissä liikuntapäivissä, jossa jaettiin työtehtäviä ja vastuualueita. Parhaimmillaan liikuntatiimi vähentää liikunnanopettajan työkuormaa ja parantaa hänen jaksamistaan. Koulupäivän aikaisen liikunnan kehittäminen ei saisi olla vain muutamien henkilöiden vastuulla, sillä silloin toiminta on riippuvainen heidän jaksamisestaan ja osaamisestaan. (Moilanen ym. 2018, 617.)

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen ei saisi olla pelkästään liikunnanopettajan vastuulla, vaikka hänen ammattitaitoaan kannattaa toki hyödyntää. Asian henkilökohtaistuminen vain liikunnanopettajalle saattaa vaikuttaa henkilökunnan sitoutumiseen negatiivisesti. (Moilanen ym. 2017, 617.) Erään haastateltavan mielestä alakoulun opettajat ovat erittäin sitoutuneita Liikkuva koulu -toimintaan, jolla on oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa lisäävä vaikutus. Alakoulun oppilaat ovat siinä mielessä paremmassa asemassa, koska he viettävät suurimman osan ajasta saman opettajan kanssa. Tässä tapauksessa yhden opettajan tekemillä valinnoilla on suuri vaikutus etenkin oppituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Yläkoulun puolella vastaavanlaisen hyödyn saavuttaminen edellyttää, että useat opettajat tekevät oppituntien aikaista liikuntaa edistäviä ratkaisuja.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimustulosten analysointi

Tutkimukseni keskeisin käsite oli koulun toimintakulttuuri. Tämän perusteella analysoin tutkimustuloksia liikunnallisen toimintakulttuurin ydinteemoihin peilaen. Liikunnallisen toimintakulttuurin muutosta ohjaavat ydinteemat ovat liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, oppilaiden ja henkilökunnan osallisuus sekä oppimisen tukeminen (Aira ym. 2019, 8). Nämä ydinteemat ovat linjassa myös perusopetuksen opetus- ja kasvatustehtävän kanssa, jossa oppiminen, sekä kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen korostuvat (Opetushallitus 2014, 18). Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että POPS tukee liikunnallisen ja aktiivisen koulupäivän toteuttamista.

Tutkimuskoulussa oli useita konkreettisia toimintatapoja lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Tutkimustuloksista käy ilmi, että liikuntavälinekioski, liikuntavälitunnit sekä personal trainer -kerhot toteutuivat säännöllisesti kouluviikon aikana. Lisäksi toiminnallista opetusta ja monipuolisia oppimisympäristöjä hyödynnettiin runsaasti erityisesti alakoulussa. Liikunta- ja teemapäiviä järjestettiin muutamia kertoja lukuvuoden aikana. Liikunnan hyötyvaikutuksien saavuttamisen ehtona on liikunnan säännöllisyys ja monipuolisuus (Husu & Jussila 2020). Tämän perusteella liikuntavälinekioski, liikuntavälitunnit, personal trainer -kerho, sekä toiminnallisten työtapojen ja monipuolisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen opetuksessa ovat keskeisimpiä toimintamalleja fyysisen aktiivisuuden hyötyvaikutuksien saavuttamisen näkökulmasta.

Tutkimuskoulun keinot liikunnan lisäämiseksi tukevat myös Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteita. Ohjelman päämääräksi on asetettu koulujen toimintakulttuurin muuttaminen siten, että koulupäivän aikaisesta liikunnasta tulisi luontainen osa jokaista koulupäivää (Aira ym. 2019, 6). Liikuntavälinekioski, liikuntavälitunnit, personal trainer -kerhot, sekä toiminnalliset työtavat ja monipuolisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen ovat juuri niitä keinoja, joiden avulla Liikkuva koulu -

toiminnan tavoitteet ovat saavutettavissa. Tavoitteen saavuttamiseksi keskeisimpinä keinoina voidaan kuitenkin pitää oppi- ja välituntien kehittämistä liikunnallisesti aktiivisemmiksi, koska ne muodostavat koulun jokapäiväisen arjen.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa tehdyssä tutkimuksessa käy ilmi, että liikunnan integroiminen muihin oppiaineisiin koetaan ristiriitaisesti. Tutkimus toteutettiin internet-kyselynä, johon vastasi 411 peruskoulussa työskentelevää henkilöä 38 peruskoulusta. Vastaajista 40 prosenttia edusti alakoulua, 30 prosenttia yhteiskoulua ja 30 prosenttia yläkoulua. Tutkimustuloksista ilmenee, että noin 65 prosenttia ala- ja yhteiskoulun vastaajista ja 30 prosenttia yläkoulun vastaajista koki, että liikunta sopii integroitavaksi omaan opetukseen. (Kämppi ym. 2013, 30.)

Tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että liikunnan integroiminen opetukseen koettiin negatiivisesti erityisesti yläkoulussa. Yläkoulussa tulisi kuitenkin tehdä toimenpiteitä oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi, sillä yläkoulun oppilaat liikkuvat alakoulun oppilaita vähemmän. Tämä tutkimus antoi puolestaan viitteitä siitä, että yläkoulussa liikunnan integroiminen oppitunteihin on haastavaa, koska oppilasmäärät yläkoulun opettajalla on suuremmat kuin alakoulun opettajalla.

Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus on suuresti riippuvainen opettajan tavasta toimia (Romar ym. 2017). Oleellinen kysymys ei ole se, että sopiiko liikunta integroitavaksi oppiaineisiin vaiko ei. Kyse on pikemminkin opettajien asenteesta ja halukkuudesta, jota Haapala (2018, 8) korostaa artikkelissaan. Tässä tutkimuksessa tuli ilmi, että fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana voidaan lisätä opetusta tauottamalla. Opetuksen tauottaminen on relevantti keino lisätä fyysistä aktiivisuutta oppitunneilla, eikä se ole myöskään riippuvainen oppiaineesta. Opetuksen tauottaminen fyysisillä aktiviteeteilla vie osan oppitunnin pituudesta mutta sen hyödyt tekevät tauoista merkityksellisiä.

Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriön julkaisemassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin oppituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppilaisiin. Kirjallisuuskatsaus muodostui yhteensä yhdeksästä tutkimusartikkelista. Näissä



tutkimuksissa tutkittiin lyhyitä 5–20 minuutin fyysisen aktiivisuuden jaksoja oppituntien aikana. Fyysistä aktiivisuutta lisättiin oppitunteihin joko toiminnallisilla työtavoilla tai tauottamalla opetusta fyysisten aktiviteettien ajaksi. (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 6.)

Neljässä tutkimuksessa havaittiin oppituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan myönteisesti oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen, sekä koulumenestykseen. Toiset neljä tutkimusta raportoi fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti joko luokkahuonekäyttäytymiseen tai koulumenestykseen. Yhdessä tutkimuksessa oppituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden ei haivattu vaikuttavan oppilaiden koulumenestykseen ja luokkahuonekäyttäytymiseen. Yhdessäkään tutkimuksessa ei havaittu fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan negatiivisesti koulumenestykseen. (Centers for Disease Control and Prevention 2010, 22–23.)

Henkilökunnan osallisuus ja oppimisen tukeminen ovat keskeisiä liikunnallista toimintakulttuuria ohjaavia teemoja (Aira ym. 2019, 8). Edellisen kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös siitä, että nämä kaksi teemaa ovat yhteydessä toisiinsa. Ne opettajat, jotka integroivat liikuntaa omaan opetukseen, tukevat myös todennäköisesti oppilaiden oppimista. Lisäksi liikunnan integroiminen opetukseen katkaisee pitkiä istumisjaksoja. Tästä syystä kyse ei ole vain oppimisen tukemisesta, vaan myös hyvinvoinnin tukemisesta, mikä pitäisi olla jokaisen opettajan tehtävä. Karvinen (2020, 7) korostaa, että toimintakulttuurin muutostyöhön tulisi osallistua koko kouluyhteisö. Oppitunnit antavat opettajille päivittäin mahdollisuuksia osallistua liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Keskeistä on, hyödynnetäänkö oppituntien tarjoamia mahdollisuuksia vai ei.

Tutkimukseni perusteella voidaan tehdä johtopäätös siitä, että alakoulun opettajat suosivat koulupäivän aikaista liikuntaa lisääviä opetuskäytänteitä enemmän kuin yläkoulun opettajat. Tutkimuskoulussa alakoulun opettajat olivat erittäin sitoutuneita Liikkuva koulu -toimintaan. Tutkimustulosten perusteella alakoulussa oppituntien liikunnallistamista edesauttoi pienemmät ryhmäkoot opettajaa kohden. Ala- ja yläkoulun eroja voidaan selittää myös sillä, että luonnollisen liikkumisen määrä vähenee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Yläkoulun oppilaat eivät

innostu liikunnasta yhtä paljon kuin alakoulun oppilaat. Koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen näkökulmasta tämä on keskeinen haaste yläkoulun henkilökunnalle.

Henkilökunnan osallisuus on ratkaisevassa asemassa myös oppilaiden osallisuuden kehittämisessä. Tutkimuksista käy ilmi, että alakoulun oppilaat osallistuvat merkittävästi enemmän koulupäivän aikaisen liikunnan suunnitteluun kuin yläkoululaiset. Ala- ja yläkoulun välisen eron ajatellaan johtuvan erilaisista toimintakulttuureista ja toimintavoista oppilaitosten välillä. (Rajala, Kämppi, Inkinen & Laine 2017, 2.) Tässä tutkimuksessa saadut tulokset antavat viitteitä toimintatapojen erilaisuudesta ala- ja yläkoulun välillä. Tuloksista käy ilmi, että yläkoulun henkilökunnan toimintatavat painottuvat vahvasti oppisisällön opettamiseen annetussa aikarajassa. Tämä voi vaikuttaa myös siihen, että oppilaiden ideoiden ja ajatusten kuulemin jää vähemmälle huomiolle.

Yläkoulun oppilaiden osallistaminen koulupäivän aikaisen liikunnan toteuttamiseen on tärkeää. Kuuren (2017, 22) mukaan yläkoulun oppilailla on alakoulun oppilaita enemmän näkemyksiä ja ideoita koulupäivän aikaisen liikunnan toteuttamiseksi. Tutkimuskoulussa yläkoulun oppilaiden potentiaali on hyödynnetty perustamalla liikuntatiimi, joka muodostuu koulun vanhimmista oppilaista.

Liikkuva koulu -tilannekatsauksesta ilmenee, että kaikki opettajat eivät tiedä, mitä oppilaiden osallisuudella tarkoitetaan (Kuure 2017, 20). Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisen näkökulmasta tämä on ongelmallista, sillä oppilaiden osallisuuden edistäminen nähdään Liikkuva koulu -toiminnan perustana (Aira ym. 2019, 8).

Tässä tutkimuksessa oppilaiden osallisuutta on tutkittu koulun henkilökunnan kertomana. Tutkimustulokset osoittavat, että tutkimuskoulun oppilaita osallistetaan koulupäivän aikaisen liikunnan toteuttamiseen. Mielenkiintoinen pohdinnanaihe on se, että minkälaisen merkityksen oppilaiden osallisuus saisi, mikäli sitä tutkisi oppilaiden kokemana.

Tässä tutkimuksessa tuli ilmi konkreettisia toimintatapoja, joilla oli osallistettu oppilaita. Yksi osallistamiskeino oli oppilaiden ideoiden ja ajatusten kuuleminen.

Oppilaiden ideoiden ja ajatusten kuulemista voidaan pitää osallistamisen lähtökohtana. Ne eivät kuitenkaan yksinään riitä luomaan osallisuuden tunnetta oppilaissa. Osallisuuden tunne edellyttää myös toimintaa, joka pohjautuu oppilaan intresseihin ja jossa oppilas on läsnä. Oppilaiden osallisuuden tunne katoaa, kun opettajat toteuttavat oppilaiden ideoita ilman heidän läsnäoloaan. (Liikkuva koulu 2017.) Tämän perusteella oppilaiden ideoiden ja ajatusten kuuleminen ja sen nimeäminen oppilaiden osallistamiseksi on osittain harhaanjohtavaa. Opettajille tämä voi tarkoittaa oppilaiden osallistamista mutta oppilaat eivät itse koe osallisuuden tunnetta.

Voidaan olettaa, että välituntiohjaajatiimin oppilaat kokevat osallisuuden tunteen muita oppilaita voimakkaammin. Välituntiohjaajatiimin ja muiden oppilaiden erona on se, että välituntiohjaajaoppilaat saavat ennen kaikkea toteuttaa ideoitaan. Näin ollen oppilaiden ideoiden toteuttaminen ei jää opettajien tehtäväksi vaan toteutuksesta vastaavat oppilaat.

Jatkuvasti muuttuvassa maailmassa kouluorganisaation tulisi kyetä ajattelemaan tulevaisuuden osaamistarpeita. Huomio tulisi kiinnittää yhtä lailla myös olemassa oleviin ongelmiin ja opetukseen, jolla näihin ongelmiin vastataan (Hällström 2009, 16). Onnistuminen tulevaisuuden haasteiden ja nykypäivän ongelmien tasapainoilussa on ratkaisevasti riippuvainen koulun toimintakulttuurin luonteesta.

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on ehdottomasti yksi keskeisimmistä nykypäivän ongelmista, jonka peruskoulu kohtaa. Liikkumattomuutta Sastamalan kaupungissa kuvastaa suuri ylipainoisten osuus erityisesti poikien keskuudessa. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn perusteella Sastamalan 8–9-luokkalaisista pojista lähes joka kolmas on ylipainoinen. Tytöistä melkein joka viides on ylipainoinen vastaavassa ikäluokassa. (Rantanen 2018.)

## 6.2 Tutkimusaineiston keruun onnistuminen

Teemahaastatteluiden avulla hain vastausta tutkimuskysymykseeni: Millaisia keinoja tutkimuskoulun toimintakulttuurissa on lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa? Tutkittavana ilmiönä oli yhden koulun toimintakulttuuri ja siinä olevat

keinot lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista liikuntaa. Sen perusteella haastateltavaksi valikoitui tutkimuskoulussa työskenteleviä henkilöitä.

Ennen varsinaisia haastatteluja lähetin kaikille haastateltaville haastattelurungon, jotta haastateltavat voivat alustavasti pohtia käsiteltäviä teemoja. Haastateltavilla oli kolme päivää aikaa tutustua käsiteltäviin teemoihin. Osa haastateltavista oli tehnyt itselleen muistiinpanoja, joka kertoo siitä, että haastatteluteemoihin oli tutustuttu etukäteen. Toisaalta haastatteluista jäi myös tunne, että teemoihin ei ollut tutustuttu etukäteen, joka johtui varmasti liian tiukasta aikataulusta. Haastatteluiden sujuvuutta helpotti etukäteen laaditut aikataulut kunkin haastateltavan osalta.

Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, joihin oli varattu 45 minuuttia kutakin haastateltavaa varten. Haastattelut kestivät noin 30 minuuttia, joten kaikkien haastateltavien kanssa etukäteen valitut teemat tulivat käytyä läpi. Kerroin jokaiselle haastateltavalle tutkimuksen tavoitteen ja sen, mihin aineistoa tulen käyttämään. Lisäksi kerroin haastattelurungon keskeiset käsitteet ja kysyin lupaa haastatteluiden nauhoittamiselle. Sain luvan nauhoittaa kaikki haastattelut, josta oli valtavasti hyötyä aineiston litterointivaiheessa ja myöhemmin aineiston analyysissä. Haastatteluiden nauhoittaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska sen avulla pystyin perehtymään aineistoon syvällisesti.

Haastatteluiden jälkeen tutkimuskysymykseni muokkaantui useita kertoja tutkimuksen edetessä, joka olisi ollut vältettävissä huolellisemmalla suunnittelulla. Toisaalta tutkimuskysymyksen eläminen tutkimuksen aikana ei ole ennen näkemätöntä laadullisessa tutkimuksessa. Haastatteluiden alkuperäisenä tarkoituksena oli tutkia tutkimuskoulun toimintakulttuuria liikuntakasvatuksen näkökulmasta, eikä niinkään konkreettisten keinoja liikunnan lisäämiseksi. Haastatteluissa käsiteltiin jonkin veran sellaisia aiheita, jotka eivät liittyneet tutkimuskysymykseeni lainkaan. Tämä johtuu siitä, että tutkimuskysymykseni tarkentui opin- näytetyöprosessin aikana. Huolellisen aineistoon perehtymisen ja analyysin jälkeen sain kuitenkin vastattua tutkimuskysymykseeni mielestäni melko onnistuneesti.

Tutkimusaineiston hankinta oli mielestäni eettisesti kestävä, koska huomioin tutkittavien suojaan liittyviä asioita. Ensinnäkin haastateltavat osallistuivat tutkimukseeni vapaaehtoisesti. Tutkittavilta saatu lupa haastatteluiden nauhoittamiselle ja

haastatteluaineiston käyttötarkoituksen kertominen lisäävät tutkimuksen eettisyyttä. Tutkimusraportissa esitetyt aineistositaatit ovat esitetty anonyymisti.

Tutkimushaastattelut olivat minulle uusi kokemus, joka vaikutti haastatteluiden kulkuun ylimääräisenä jännittyneisyytenä. Etenkin haastatteluiden puhtaaksikirjoitusvaiheessa huomasin, että tiettyihin asioihin olisi pitänyt esittää lisäkysymyksiä, joka olisi voinut vaikuttaa myös lopullisiin tutkimustuloksiin. Lisäkysymyksien avulla olisin mahdollisesti pystynyt esittämään tuloksia vieläkin konkreettisemmin. Omasta mielestäni haastatteluiden vuorovaikutus kuitenkin rentoutui sitä mukaan, mitä pidemmälle haastattelut etenivät ja lopputulokseen olen tyytyväinen.

### 6.3 Tutkimuksen validiteetti

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa sillä viitataan enemmänkin tutkimuksen uskottavuuteen ja vakuuttavuuteen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 25). Tutkimukseni validiteettia heikentää tutkimuskysymyksen muuttuminen tutkimuksen kuluessa, joka johtuu ymmärryksen lisääntymisestä opinnäytetyöprosessin aikana. Huolenaihetta aiheutti erityisesti se, pystynkö vastaamaan lopulliseen tutkimuskysymykseeni kerätyn aineiston avulla. Mikäli tekisin tutkimuksen uudestaan, niin huomioisin haastatteluissa joitakin asioita eri tavalla ja jättäisin joitakin asioita kysymättä. Haastatteluunkin voidaan kuitenkin hyödyntää muissa kouluympäristöissä, mikäli ollaan kiinnostuneita koulupäivän aikaista liikuntaa lisäävistä keinoista.

Liikkuva koulu -ohjelman myötä on tullut paljon tutkimustietoa koulupäivän aikaisesta liikunnasta, joita hyödynsin tutkimuksessa. Käyttämäni lähdekirjallisuus on relevanttia, joka perustui pääosin uusimpaan tutkimustietoon. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu oman ja muilta saadun tekstin erottaminen toisistaan. Tämä on huomioitu raportissa ja lähdeviittauksissa noudatin Lapin ammattikorkeakoulun mukaista ohjeistusta.

Tutkimustulokset kuvaavat tutkimuskoulun keinoja, joilla on lisätty koulupäivän aikaista liikuntaa. Tulokset perustuvat haastateltavien kokemuksiin ja mielipitei-

siin sekä minun tulkintaani. Tutkimuksessa ei käytetty objektiivisia fyysisen aktiivisuuden mittalaitteita, joten absoluuttista totuutta liikunnanedistämiskeinojen vaikuttavuudesta ei voida todeta tämän tutkimuksen perusteella.

Tutkimustuloksista ei voida tehdä yleistyksiä, sillä koulut ovat aina erilaisia. Jokaisen koulun toimintaan vaikuttaa kuitenkin yhteinen opetussuunnitelma ja sen vuoksi kouluissa on yhteinen perusrakenne. Tämän perusteella muistakin kouluista voisi saada vastaavia tuloksia kuin tässä tutkimuksessa saatiin. Lisäksi aiemmin tehdyistä tutkimuksista, joissa oli tutkittu useaa eri koulua, on saatu vastaavanlaisia tuloksia.

Tutkimustuloksissa tulee myös huomioida otannan koko tutkimuskoulun kokoon nähden. Tutkimuskoulun henkilökuntaan kuuluu noin 40 jäsentä, mutta aineisto on kerätty neljältä. Siksi olisikin mielenkiintoista tietää, minkälaisia tutkimustuloksia saisi, mikäli toistaisi tutkimuksen mutta valitsisi eri haastateltavat. Otannan kokoon vaikutti eniten valitsemani aineistonkeruumenetelmä. Neljän haastateltavan valinta osoittautui lopulta oikeaksi ja työmäärä pysyi kohtuuden rajoissa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisää analyysin tarkka kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 136). Tutkimusraportissa kerron yksityiskohtaisesti ja loogisessa järjestyksessä analyysin vaiheet. Raportissa on myös taulukko, josta ilmenee alkuperäisaineistosta muodostetut tutkimustulokset. Tekstin ymmärrettävyyden varmistamiseksi luetutin raportin kahdella ulkopuolisella henkilöllä.

#### 6.4 Osaamisen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana

Opinnäytetyö on ollut opettavainen prosessi niin tiedollisesti kuin taidollisestikin. Tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen tekemäni tutkimus, eikä tutkimuksen tekemisestä ollut aikaisempaa kokemusta. Tutkimuksen tekoon vaadittavat tiedot ja taidot kasvoivat luonnollisesti koko prosessin ajan. Tiedolliset taidot kehittyivät pääasiassa laadullisen tutkimuksen oppaita lukiessa, joista sain paljon uutta tietoa erilaisista tutkimusmenetelmistä.

Haastattelut olivat yksi prosessin opettavaisimmista kokemuksista, jotka kehittivät minua haastattelijana. Olen myöhemmin pohtinut haastatteluiden onnistu-

mista ja olen oivaltanut sellaisia asioita, joista on jatkossa minulle hyötyä. Opinnäytetyöprosessin aikana koin saavani riittävät perusteet laadullisen tutkimuksen toteuttamiselle.

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen, mutta haastava. Erityisesti toimintakulttuuri oli minulle vieras ilmiö ennen tätä prosessia. Tämä edellytti perusteellista tiedonhakua. Toimintakulttuuriin liittyvä tiedonhaku oli haastavaa ja tietoa tuntui olevan vain vähän saatavilla. Toisaalta uuden ilmiön ymmärtäminen tuntui myös motivoivalta, mikä edesauttoi tiedonhakua. Opinnäytetyö oli hyvä keino tutustua uuteen asiaan syvällisesti, missä mielestäni onnistuin hyvin.

## 6.5 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksen aikana tuli esille useita jatkotutkimusaiheita, joita olisi mielenkiintoinen tutkia. Tekemääni tutkimusta pystyisi laajentamaan isommalla otannalla tai valitsemalla uusia näkökulmia. Uusi näkökulma voisi kohdistui esimerkiksi vain rehtoriin ja tutkia millaisia keinoja rehtorilla on koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi. Isommalla otannalla olisi mahdollisuus selvittää paremmin ylä- ja alakoulun välisiä eroja. Tutkimusta voisi myös kehittää siten, että haastattelisi oppilaita ja tutkisi koulupäivän aikaista liikuntaa heidän näkökulmastaan.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta pystyisi lisäämään objektiivisilla mittauksilla. Tutkimuksessa voisi olla viikon tai kahden mittainen seurantajakso, jonka aika oppilailta mitataan fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi oppituntien aikana. Luotettavuutta pystyisi lisäämään havainnoimalla oppilaiden toimintaa oppituntien aikana.

Tutkimusraportissa kerroin Suomen, Britannian ja Yhdysvaltojen asettamista tavoitteista koulun liikuntaa kohtaa. Sopiva jatkotutkimusaihe olisi tutkia tarkemmin kansainvälisiä tavoitteita ja verrata niitä toisiinsa.

## LÄHTEET

- Aira, A. & Kämppi, K. 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Viitattu 14.5.2020 [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf).
- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K (toim.) 2019. Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355. Viitattu 14.5.2020 <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/khr-2019-web.pdf>.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55. Viitattu 14.5.2020 [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).
- Centers for Disease Control and Prevention 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. U.S. Department of Health and Human Services. Viitattu 10.3.2020 [https://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf).
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. Journal of Advanced Nursing 62, 107–115. Viitattu 4.2.2020 file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/The\_qualitative\_content\_analysis\_process-1.pdf.
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–206.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–46. E-kirja.
- Haapala, H. 2017. Finnish School on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Jyväskylä. LIKES Research Reports of Physical Activity and Health 336. Viitattu 20.1.2020 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/3/978-951-790-442-1\\_Haapala\\_.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/3/978-951-790-442-1_Haapala_.pdf).
- Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Liikunta & Tiede 55, 4–8. Viitattu 4.2.2020 [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2018/lt\\_1-18\\_4-8\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_4-8_lowres.pdf).



Heikkilä, K. 2018. Liikkuva koulu. Sähköposti severi.koivunen@hotmail.com 27.6.2018. Tulostettu 17.5.2020.

Hakamäki, M., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2018. Liikkuva koulu – liikunnanedistämishankkeesta valtakunnalliseksi ohjelmaksi ja hallituksen kärkihankkeeksi. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 13.2.2020 <https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/lk-aikajana-web.pdf>.

Helakorpi, S. & Mahlamäki-Kultanen, S. 2009. Johtajuus ja koulun uusi toimintakulttuuri. Teoksessa J. Helander (toim.) Ammatillisen opettajan käsikirja. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu, 7–18.

Helakorpi, S. 2005. Kohti verkostoituvaa ja verkottuvaa koulutusta. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

HM Government 2016. Childhood Obesity: A Plan for Action. London: Department of Health and Social Care. Viitattu 29.2.2020 [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/718903/childhood-obesity-a-plan-for-action-chapter-2.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/718903/childhood-obesity-a-plan-for-action-chapter-2.pdf).

Husu, P. & Jussila, A. Fyysinen aktiivisuus. 2020. Viitattu 23.4.2020 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>.

Husu, P., Jussila, A., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektii-visesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40. Viitattu 27.3.2020 [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-ra-portti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-ra-portti_web_28012019-1.pdf).

Hällström, M. 2009. Taide- ja taitoaineiden opiskelua tukeva koulun toimintakulttuuri. Teoksessa Aro, A., Hartikainen, M., Hollo, M., Järnefelt, H., Kauppinen, E., Ketonen, H., Manninen, M., Pietilä, M. & Sinko, P (toim.) Taide ja taito – kiinni elämässä! Helsinki: Edita Prima Oy, 15–23.

Hämäläinen, K., Taipale, A., Salonen, M., Nieminen, T. & Ahonen, J. 2002. Opilaitoksen johtaminen. Helsinki: WSOY.

Institute of Medicine 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: The National Academies Press.

Jussila, A. 2014. Koulupäivän liikunnallistaminen. Viitattu 14.4.2020 <https://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/liiketta-koulupaivaan>.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:1. Viitattu 15.3.2020 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf).

Karvinen, J (toim.) 2020. Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. Viitattu 10.3.2020 [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva\\_koulu\\_opas\\_web\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_opas_web_0.pdf).

Karvinen, J., Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. 2008. Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Helsinki: Nuori Suomi ry. Viitattu 6.3.2020 <https://docplayer.fi/24148751-Koululaisten-liikunnan-edistamisen-yhteistyoverkosto-nuori-suomi-ry-n-julkaisusarja.html>.

Kuure, T. 2017. Liikkuva koulu -ohjelma kuntayhteistyön näkökulmasta. Viitattu 17.5.2020 [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/kuure\\_liikkuva\\_koulu\\_ohjelma\\_kuntayhteistyön\\_nakokulmasta.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/kuure_liikkuva_koulu_ohjelma_kuntayhteistyön_nakokulmasta.pdf).

Kämppi, K., Ananti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Roman, J. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa – Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Viitattu 9.3.2020 [https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta\\_ja\\_tyorauhaa\\_netiversio.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio.pdf).

Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. 2018. Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearviointin näkökulmasta. Liikunta & Tiede 55, 88–95. Viitattu 17.4.2020 [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2018/lt\\_6-18\\_tutkimusartikkelit\\_88-95\\_low-res.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_low-res.pdf).

Lahelma, E. & Gordon, T. 2003 Koulun arkea tutkimassa: Yläasteen erot ja erilaisuudet. Helsingin kaupungin opetusvirasto. Viitattu 22.3.2020 <https://docplayer.fi/6512265-Koulun-a-r-k-e-a-t-u-t-k-i-m-a-s-s-a.html>.

Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä: Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikkuva koulu 2017. Osallisuus venyttää rajoja. Viitattu 17.5.2020 <https://liikkuvakoulu.fi/tarinat/osallisuus-venytt%C3%A4%C3%A4-rajoja>.

Liikkuva koulu 2018. Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 -seminaari 1.–2.4.2019 Tampere-talolla. Viitattu 17.5.2020 <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ajankohtaista/liikkuva-ja-oppiva-yhteiso-2019-seminaari-1-242019-tampere-talolla>.

Liikkuva koulu 2020. Viitattu 17.5.2020 <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrl-joiNjQ2MWRjMmEtNTMxMC00ZTI4LTliODgtY2Q2YmE5ODQ2Mjk0liwidCI6IjA3MjlmNzA0LTlwMTktNGY2ZC05MmU0LTlmZnNjdiMmRhOWMxMSIsImMiOiJh9>.

Maeda, JK. & Randall, LM. 2003. Can academic success come from five minutes of physical activity? Brock Education 13, 14–22. Viitattu 25.3.2020 <https://pdfs.semanticscholar.org/6f54/ca798124ad06ab426f4e8a3d28580eebbc38.pdf>.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.

Nousiainen, L. & Piekkari, U. 2007. Osallistuva oppilas – yhteisöllinen koulu. Opetusministeriön julkaisuja 2007:32. Viitattu 7.12.2019 <https://omaoppilaskunta.fi/wp-content/uploads/sites/14/2019/06/Osallistuva-oppilas-yhteis%C3%B6llinen-koulu-toimivan-oppilaskunnan-opas.pdf>

Nuori Suomi 2008. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja. Viitattu 2.4.2020 [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit\\_-\\_arviointitutkimus\\_2007.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Raportit_-_arviointitutkimus_2007.pdf).

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 14.4.2020. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf).

Opetushallitus 2020. Koulujen kerhotoiminnan tukeminen ja kehittäminen 2020. Viitattu 17.4.2020 <https://www.oph.fi/fi/funding-release/koulujen-kerhotoiminnan-tukeminen-ja-kehittaminen-2020>.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 23.1.2020 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).

Ottelin, A. Happohirviöstä maagereihin – Välituntitoiminnasta virtaa luokkahuoneytöskentelyyn? Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 9.4.2020 [file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/978-951-39-6254-8\\_vaitos\\_05092015-1.pdf](file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/978-951-39-6254-8_vaitos_05092015-1.pdf).

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Likes-tutkimuskeskus. Viitattu 9.4.2020 <https://docplayer.fi/9528326-Liikunnan-edistaminen-lapsilla-ja-nuorilla-liikuntaan-vaikuttavat-tekijat-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.html>.

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko. & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 92–100. Viitattu 13.3.2020 [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf).

Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. 2017. Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 20.4.2020 [https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web\\_0.pdf](https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web_0.pdf).

Rantanen, P. 2018. Terve ja liikkuva Sastamala -ont – yhteistyö. Sähköposti se-  
veri.koivunen@hotmail.com 10.4.2018. Tulostettu 28.4.2020.

Ratkaisujen Suomi 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen oh-  
jelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 2015:10. Viitattu 9.3.2020 [https://val-  
tioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDIS-  
TETTY\\_netiti.pdf](https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDIS-TETTY_netiti.pdf).

Ridgers, N.D., Stratton, G. & Fairclough, S.T. 2006. Physical Activity Levels of  
Children During School Playtime. Sports Med Vol. 36 No 4, 2–13. Viitattu  
7.2.2020 [file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/ridgerssportmedrecessre-  
view-1.pdf](file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/ridgerssportmedrecessreview-1.pdf).

Romar, J., Enqvist, I., Kulmala, J., Kallio, J. & Tammelin, T. 2017. Ulko-opetus  
lisää alakoululaisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Viitattu  
13.2.2020 [https://www.lts.fi/media/lts\\_tapahtumat/ltp17/tutkimusesittely\\_i\\_-\\_las-  
ten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntakasvatus.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ltp17/tutkimusesittely_i_-_las-ten_ja_nuorten_liikuntakasvatus.pdf).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. KvaliMOTV – Menetelmäope-  
tuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu  
13.4.2020 [https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-mate-  
rial/4453723/kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf](https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-mate-rial/4453723/kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf).

Schein, E. H., Liljamo, R. & Miettinen, A. 1987. Organisaatiokulttuuri ja johtami-  
nen. Espoo: Weilin + Göös.

Schoen, L. T. 2005. Conceptualizing, describing, and contrasting school cul-  
tures: A comparative case study of school improvement processes. Louisiana:  
Louisiana State University. Viitattu 8.12.2019 [https://digitalcom-  
mons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4401&context=gradschool\\_dissertati-  
ons](https://digitalcom-mons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4401&context=gradschool_dissertati-ons).

Seppo 2020. Seppo opetuksen pelillistämiseen. Viitattu 17.4.2020  
<https://seppo.io/pedagogiikka/>.

Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teok-  
sessa S, Kokko. & A, Mehtälä (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäyty-  
minen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston  
julkaisuja 2016:4, 23–26. Viitattu 28.3.2020 [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-  
content/uploads/2019/09/LIITU\\_2016.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf).

Tammelin, T. & Karvinen, J (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–  
18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 14.4.2020  
[https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kou-  
luikaisille.pdf](https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kou-luikaisille.pdf).

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istut-  
taa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. LIKES-tutkimuskeskus.  
Viitattu 14.4.2020 [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva-  
koulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva-koulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf).

LIKES-tutkimuskeskus 2018. Tulokortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Viitattu 13.4.2020 [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulos-kortti2018\\_FI\\_PDF\\_150.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulos-kortti2018_FI_PDF_150.pdf).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja.

Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18. Viitattu 7.4.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78861/opm18.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

van Kann, D. H. H., Adnak, A. M., van Dijk, M. L., Remmers, T. & Vos, S. B. 2019. Disentangling physical activity and sedentary behavior pattern in children with low motor competence. *International Journal of Environment Research and Public Health* 16, 2–11. Viitattu 10.4.2020 <file:///C:/Users/Severi/AppData/Local/Temp/ijerph-16-03804-1.pdf>.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkoston ja nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 115. Viitattu 14.4.2020. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf).

WHO 2020a. Physical activity. Viitattu 2.4.2020 <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.

WHO 2020b. Physical activity and young people. Viitattu 2.4.2020 [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/).

Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Ikonen, J., Laitinen, K., Manninen, M., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2017. Viitattu 5.1.2020 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136367/Peruskoulut\\_Tilastoraportti\\_2018\\_final\\_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136367/Peruskoulut_Tilastoraportti_2018_final_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=5&isAllowed=y).

Yli-Piipari, S., Kulmala, J., Jaakkola, T., Hakonen, H., Fish, J. C. & Tammelin, T. 2016. Objectively Measured School Day Physical Activity Among Elementary Students in the United States and Finland. *Journal of Physical Activity and Health* Vol 13 No 4, 440–446. Viitattu 11.1.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49683/ylipiiparikulmalajaakkolahakonenfishtammelinobjectivetymeasuredschool.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

## LIITTEET

- Liite 1. Liikkuva koulu -arviointilomake
- Liite 2. Haastattelurunko opettajille
- Liite 3. Haastattelurunko rehtorille

## Liite 1 1(3)

## Liikkuva koulu -arviointilomake (Heikkilä 2018)

<b>Toiminnan organisointi</b>
Koululla on Liikkuva koulu -toiminnasta vastaava tiimi
Tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi on asetettu
Lukuvuoden toimintasuunnitelmassa huomioidaan koulupäivän aikainen liikkuminen
Koulun OPS:ssa huomioidaan hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen
Liikkuva koulu -toiminta mainitaan kunnan asiakirjoissa

<b>Välitunnit ja kampanjat</b>
Välitunnit vietetään pääsääntöisesti ulkona
30 minuutin yhtenäinen liikuntavälitunti toteutuu jokaisena koulupäivänä
Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen
Oppilaat toimivat välituntiohjaajina
Vertaisohjaajia varten on ohjaava opettaja
Koululla on tarpeeksi välituntivälineitä, joita saa käyttää
Välituntivälineitä on tarjolla kaikille oppilaille
Koulu osallistuu kampanjoihin ja tapahtumiin

<b>Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi</b>
Koulussa on Liikkuva koulu -toimintaan omistautunut rehtori
Liikkuva koulu -toiminnasta käydään säännöllistä keskustelua henkilökunnan kanssa
Opettajat osallistuvat liikunta-aiheisiin täydennyskoulutuksiin
Koulun henkilökunta saa liikunta-aiheista täydennyskoulutusta
Koulussa on huomioitu henkilökunnan hyvinvointi
Henkilökunta tukee oppilaiden liikkumista omalla esimerkillä
Henkilökunta ja oppilaat osallistuvat liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen

<b>Oppilaiden osallisuus</b>
Oppilaat liikkuvat aktiivisesti koulupäivän aikana
Oppilaat osallistuvat koulun yhteisten liikuntatapahtumien organisointiin
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa koulun liikuntaa
Oppilaat osallistuvat monipuolisesti Liikkuva koulu -toiminnan organisointiin ja järjestämiseen
Koululla on vähän liikkuville oppilaille suunnattuja tukitoimia

## Liite 1 2(3)

<b>Koulun pihat/tilat/ympäristö</b>
Koulupihan toimintamahdollisuuksia on pohdittu oppilaiden kanssa
Koulun pihaa on tarkasteltu liikkumisen ja turvallisuuden näkökulmasta
Koulun pihaa on muokattu pienillä liikkumaan innostavilla toimenpiteillä
Koulupihan käytöstä on laadittu yhteiset pelisäännöt
Koulun pihalla on pelailun ja muun liikkumisen mahdollistavat puitteet
Välituntiliikuminen on sallittua koulun liikuntasalissa
Koulun muita sisätiloja hyödynnetään välituntiliikumisessa
Koulupäivän aikaista liikuntaa edistetään lähiympäristön toimintamahdollisuuksilla

<b>Oppitunnit/opetuskäytännöt/oppimisympäristöt</b>
Oppituntien aikaisten istumisjaksojen tauottamiseen on yhdessä sovitut toimintaperiaatteet
Toiminnallisia työtapoja hyödynnetään opetuksessa
Oppituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta tuetaan teknologian avulla
Opetustilat mahdollistavat toiminnalliset työtavat oppitunneilla
Oppitunteja järjestetään säännöllisesti koulun pihalla ja lähiympäristössä
Liikuntatunnit ajoittuvat eri päiville
Fyysistä aktiivisuutta lisätään opettajien oppiainerajojen ylittävällä yhteistyöllä

<b>Koulumatkat</b>
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat lihasvoimin
Polkupyörille ja kypärille on olemassa käyttökelpoiset säilytysratkaisut
Oppilaiden aktiivista koulumatkaliikkomista tuetaan erilaisilla toimenpiteillä
Koulumatkojen varrella olevat vaaranpaikat on kartoitettu oppilaiden kanssa
Koulumatkoja on kehitetty turvallisemmiksi yhdessä kunnan viranomaisten kanssa
Oppilaiden vanhempien kanssa on keskusteltu koulumatkaliikunnan edistämisestä

<b>Kerhotoiminta</b>
Koulu järjestää liikunta-aiheisia kerhoja koulupäivän yhteydessä
Kerhotoimintaan osallistuminen on kaikille oppilaille mahdollista
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa kerhotoimintaa
Koululla on vähän liikkuville oppilaille suunnattuja kerhoja
Koulu osallistuu aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestämiseen
Kerhotoimintaa toteutetaan yhteistyössä paikallisten järjestöjen kanssa
Nuoriso- ja/tai liikuntatoimi on mukana kerhotoiminnan järjestämisessä



## Liite 1 3(3)

<b>Oppilaiden liikkumista edistävä yhteistyö</b>
Oppilaiden vanhempien kanssa keskustellaan liikunnan merkityksestä kouluikäisille
Oppilaiden vanhemmille annetaan tietoa Liikkuva koulu -toiminnasta
Oppilaiden vanhemmat osallistuvat Liikkuva koulu -toiminnan toteuttamiseen
Oppilaiden liikkumista tuetaan yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa
Kunnan muiden koulujen kanssa tehdään yhteistyötä
Liikkumista edistetään koulun ja kunnan hallintokuntien välisellä yhteistyöllä
Liikkumista edistetään koulun ja kunnan ulkopuolisten koulujen välisellä yhteistyöllä
Liikkumista edistetään koulun ja muiden paikallisten toimijoiden välisellä yhteistyöllä

## Liite 2

## HAASTATTELURUNKO OPETTAJILLE

## Johtaminen

- Rehtorin johtamistyyli?
- Rehtorin rooli liikuntakasvatuksessa – työtehtävät?
- Rehtorin suhtautuminen liikuntakasvatukseen?

## Tavoitteet

- Liikuntakasvatuksen asema koulussa?
- Tärkeimmät liikuntakasvatuksen tavoitteet – miten niihin on päädytty?
- Henkilökunnan sitoutuminen tavoitteisiin?

## Organisointi ja toimijat

- Liikuntasuunnitelmien ja toimintaohjelmien laatimisprosessi, ketä mukana?
- Työnjako ja vastuut liikuntakasvatuksessa?

## Toimenpiteet

- Konkreettiset toimenpiteet liikuntakasvatuksen edistämiseen – toimenpiteiden seuraukset, vastaanotto?
- Liikkuva koulu -hankkeen merkitys?
- Kerhotoiminta?
- Aamu -ja iltapäivätoiminta?

## Ilmapiiri

- Millainen ilmapiiri koulussa on?
- Vahvuudet ja epäkohdat?

## Vuorovaikutus

- Liikuntakasvatuksen asema keskusteluissa?
- Millaisista aiheista liikuntakasvatuksen yhteydessä puhutaan?

## Liite 3

## HAASTATTELURUNKO REHTORILLE

## Johtaminen

- Millainen johtaja olet?
- Johtamistyyli?
- Rooli liikuntakasvatuksessa – työtehtävät?
- Suhtautuminen liikuntakasvatukseen?

## Tavoitteet

- Koulun painopisteet?
- Tärkeimmät liikuntakasvatuksen tavoitteet – miten niihin on päädytty?
- Henkilökunnan sitoutuminen tavoitteisiin?

## Organisointi ja toimijat

- Liikuntasuunnitelmien ja toimintaohjelmien laatimisprosessi, ketä mukana? – mitä lukuvuosisuunnitelmaan on kirjattu?
- Työnjako ja vastuut liikuntakasvatuksessa?

## Toimenpiteet

- Konkreettiset toimenpiteet liikuntakasvatuksen edistämiseen – toimenpiteiden seuraukset, vastaanotto?
- Liikkuva koulu -hankkeen merkitys?
- Kerhotoiminta? - Aamu -ja iltapäivätoiminta?

## Ilmapiiri

- Millainen ilmapiiri koulussa on?
- Vahvuudet ja epäkohdat?

## Vuorovaikutus

- Liikuntakasvatuksen asema keskusteluissa?
- Millaisista aiheista liikuntakasvatuksen yhteydessä puhutaan?